د. جون غراي بمقدمة جديدة للمؤلف

#1 من أكثر الكتب مبيعاً في العالم



الرجال من المريخ النساء من الزهرة



الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة





لا يمكنك الحياة معهم،

ولا يمكنك الحياة

بدونهم!

مع كتابه الإرشادي الرائع «الرجال من المريخ، النساء من الزهرة» فإن «جون غراي» يرشدك إلى كيفية:

- ❖ بناء علاقات عاطفية تدوم طويلاً بين الرجل والمرأة.
- ❖ تعلّم كيف تقرأ الحالات المزاجية وتتجاوب معها بكفاءة.
- ❖ الحصول على ما تريد بدون إلحاح أو إكراه.
- ❖ نقل المشاعر المؤلمة للطرف الآخر.
- ❖ تجنب ألم المشاحنات.
- ❖ فهم شريك حياتك أو زملائك أو أصدقائك بطريقة أفضل من ذي قبل.

«يقدم «غراي» خلاصة تعليم لغات القلب وترجمة للغة الغريبة التي يتحدث بها شريك حياتك، ويسمعها منك أيضاً».

- صحيفة : USA Today

٦

الرجال مثل الأحزمة المطاطية

الرجال مثل الأحزمة المطاطية . عندما ينسحبون ، يستطيعون الابتعاد بمقدار معين فقط قبل أن يرتدوا إلى الخلف . إن الحزام المطاطى هو المجاز المثالى لفهم دورة المحبة الذكرية . هذه الدورة تقتضى الاقتراب ، ثم الانسحاب ، ثم الاقتراب مرة أخرى .

معظم النساء يندهشن حين يدركن أنه حتى عندما يحب رجل امرأة ، فإنه يحتاج دورياً إلى أن ينسحب قبل أن يتمكن من الاقتراب . والرجال يشعرون فطرياً بهذه الدفعة إلى الانسحاب . إنها ليست قراراً أو اختياراً . إنها تحدث فقط . والأمر ليس خطأه ولا خطأها . إنها دورة طبيعية .

عندما يحب رجل امرأة ، فإنه يحتاج دورياً إلى أن ينسحب قبل أن يتمكن من الاقتراب .

تسىء النساء تفسير انسحاب الرجل لأن المرأة تنسحب عادة لأسباب مختلفة . إنها تنسحب عندما لا تثق به فى فهم

مشاعرها ، وعندما تكون مجروحة وتخشى أن تُجرح مرة أخرى ، أو عندما يرتكب خطأ ويخيِّب ظنها .

يمكن بالتأكيد أن ينسحب الرجل لنفس الأسباب ، ولكنه ينسحب أيضاً حتى ولو لم ترتكب هى أى خطأ . ربما يحبها ويثق بها ، ثم يبدأ فجأة بالانسحاب . إنه يشبه الحزام المطاطى المشدود ، حيث ينأى بنفسه ثم يعود بنفسه .

والرجل ينسحب لإشباع حاجته للحرية أو الاستقلال . وعندما يبلغ مداه بالكامل ، يرتد فوراً بعد ذلك إلى الوراء . وعندما ينفصل تماما ، سيشعر فجأة بعد ذلك بحاجته إلى الحب والمودة مرة أخرى . وسيكون بصورة آلية محفزاً أكثر لبذل محبته وتلقى الحب الذى يحتاج إليه . وعندما يرتد الرجل إلى الوراء ، فإنه يشرع فى العلاقة على أى مستوى من المحبة كانت عندما ابتعد . إنه لا يشعر بأى حاجة إلى فترة من الزمن ليعيد الاطلاع على الأمور مرة أخرى .

ما يجب أن تعرفه كل امرأة عن الرجال

إذا تم فهم دورة المحبة الذكرية ، فإنها تؤدى إلى إثراء العلاقة ، ولكن لأنه يساء فهمها فإنها تؤدى إلى خلق مشكلات غير ضرورية . دعونا نذكر مثالاً :

كانت " ماغى " حزينة ، وقلقة ، ومضطربة . لقد كانت وخطيبها ، " جيف " ، يخرجان معاً لمدة ستة أشهر . كل شىء كان حالماً للغاية . ثم دون أى سبب ظاهر بدأ ينأى بنفسه عاطفياً . لم تكن " ماغى " قادرة على فهم سبب

انسحابه الفجائى . قالت لى : " فى وقت من الأوقات كان غاية فى اللطف ، وبعد ذلك لم يكن حتى راغباً فى التحدث معى . لقد حاولت بشتى الطرق أن أستعيده ولكن يبدو أنها تزيد الأمر سوءاً فقط . يبدو أنه بعيد للغاية . لست أدرى ما هو الخطأ الذى ارتكبته . هل أنا فظيعة إلى هذه الدرجة ؟ " .

حين انسحب " جيف " أخذت " ماغى " الأمر بصورة شخصية . وهذا رد فعل شائع . لقد ظنت أنها ارتكبت خطأ ما وكانت تلوم نفسها . كانت تريد " إصلاح الأمور مرة أخرى " ، ولكن بقدر ما حاولت التقرب إليه ، بقدر ما ابتعد .

وبعد حضور ندوتى كانت " ماغى " فى غاية الارتياح . لقد اختفى قلقها واضطرابها مباشرة . والأهم من ذلك ، أنها توقفت عن لوم نفسها . لقد أدركت أنه عندما انسحب " جيف " فإن ذلك لم يكن خطأها . بالإضافة إلى ذلك تعلّمتْ سبب وكيف تتعامل بلباقة مع الأمر . بعد عدة أشهر فى ندوة أخرى ، شكرنى " جيف " لما تعلمته " ماغى " . وأخبرنى أنهما سعيدان الآن وسيتزوجان . لقد اكتشفت " ماغى " سراً تعرفه قلة من النساء عن الرجال .

أدركت " ماغى " أنها عندما كانت تحاول أن تتقرب بينما كان " جيف " يحاول أن يبتعد ، فإنها كانت فى الحقيقة تمنعه من أن يتمدد إلى كامل مسافته ومن ثم يرتد إلى الوراء . وبالجرى وراءه ، كانت دائماً تمنعه من الشعور بأنه يحتاج إليها وأنه يرغب فى أن يكون معها . لقد أدركت أنها كانت تفعل ذلك فى كل علاقة . لقد أعاقت دون علمها دورة مهمة . وبمحاولة المحافظة على المحبة حالت دونها .

كيف يتحول الرجل فجأة ؟

إذا لم يحصل الرجل على الفرصة للانسحاب ، فإنه لن يجد أبداً حظه فى الشعور برغبته القوية فى الاقتراب . من الضرورى للنساء أن يفهمن أنهن إذا أصررن على مودة مستمرة أو " جَرَيْنَ خلف " شريكهن الحميم من الذكور عندما يبتعد ، فإنه حينئذ سيحاول دائماً تقريباً أن يهرب وينأى بنفسه ؛ حيث إنه لن يجد الفرصة أبداً لكى يشعر بشوقه المتقد للحب .

إننى أبرهن فى ندواتى على هذا بحزام مطاطى كبير . تخيلى أنك تمسكين بحزام مطاطى . ابدئى الآن بمد حزامك المطاطى بشدة إلى اليمين . هذا الحزام بالذات يمكن أن يمتد بمقدار اثنتى عشرة بوصة . وعندما يتمدد الحزام المطاطى لاثنتى عشرة بوصة لا يبقى هناك أى مجال لأن يذهب إلا إلى الخلف . وعندما يعود يكون متوفراً على الكثير من القوة والارتداد .

وبطريقة مماثلة ، عندما يمتد الرجل بعيدا كامل مسافته ، فسيعود بالكثير من القوة والارتداد . وبمجرد أن ينسحب إلى حدوده القصوى ، يبدأ فى المرور بمرحلة تحول . ويبدأ كل موقفه فى التبدل . هذا الرجل الذى بدا وكأنه لا يهتم بشريكته ، وغير راغب فيها (حينما كان منسحباً) يصبح فجأة لا يستطيع العيش دونها . إنه الآن يشعر مرة أخرى بحاجته إلى المحبة . لقد استعاد طاقته لأن رغبته فى أن يحب وأن يتلقى الحب قد أوقِظَتْ .

هذا الأمر عموماً محير للنساء لأن من تجربتها أنها إذا انسحبت ، فسيتطلب الأمر منها فترة من إعادة الاطلاع على الأمور لكى تصبح ودودة ثانية . وإذا لم تفهم هى أن الرجال مختلفون فى

هذه الناحية ، فمن الممكن أن يكون لديها الميل إلى إساءة الثقة برغبته الفجائية فى المحبة وتدفعه بعيداً عنها .

ويجب على الرجال أيضاً أن يفهموا هذا الفرق . فعندما يرتد الرجل إلى الوراء ، ترغب المرأة وتحتاج إلى بعض الوقت والحديث لتعيد الاتصال قبل أن تنفتح له مرة أخرى . هذا التحول يمكن أن يكون أكثر عذوبة إذا فهم الرجل أن المرأة يمكن أن تحتاج إلى وقت أكثر لاستعادة نفس المستوى من المحبة ـ خاصة إذا شعرت بالحرج عندما انسحب . ومن دون هذا الفهم للفوارق ، يمكن أن يصبح الرجل قليل الصبر لأنه يتواجد فجأة ليشرع فى المحبة على أى مستوى من الشدة كانت عندما انسحب وهى ليست كذلك .

لماذا ينسحب الرجال ؟

يبدأ الرجال فى الشعور بحاجتهم إلى الاستقلال والحرية بعد أن يُشْبعُوا حاجتهم إلى الحب . وبصورة آلية عندما يبدأ هو فى الانسحاب ، تبدأ هى فى الشعور بالذعر . إنّ ما لا تدركه هو أنه عندما ينسحب ويُشْبِعُ حاجته إلى الاستقلال سيشعر عندها فجأة بالرغبة فى أن يكون ودوداً مرة أخرى . فالرجل يتعاقب آلياً بين احتياج الحب واحتياج الاستقلال .

الرجل يتعاقب آليا بين احتياج الحب
واحتياج الاستقلال .

على سبيل المثال : كان " جيف " فى بداية علاقته مع " ماغى " قوياً ومليئاً بالرغبة . كان حزامه المطاطى مشدوداً بالكامل . وكان يرغب فى أن يترك انطباعاً قوياً لديها ، وأن يُشْبِعَهَا ، ويرضيها ، وأن يقترب أكثر فأكثر . وحين فتحت له قلبها اقترب أكثر فأكثر . وعندما حققا المحبة شعر بسعادة غامرة . ولكن بعد وقت حدث تغير .

تخيل ما حدث للحزام المطاطى . أصبح الحزام المطاطى مترهلاً . لقد ذهبت قوته وقدرته على التمدد . لم تعد هناك أية حركة . هذا ما يحدث بالضبط لرغبة الرجل فى الاقتراب بعد تحقيق المحبة .

على الرغم من أن هذا القرب مُشْبِعٌ للرجل ، فسيبدأ لا محالة بالمرور بتغير داخلى . سيبدأ فى الشعور بالرغبة فى الانسحاب . وحيث إنه أشبع جوعه للمحبة مؤقتاً ، فإنه الآن يشعر بحاجته الشديدة للاستقلال ، إلى أن يكون بمفرده . كفى احتياجاً إلى شخص آخر . ربما يشعر بأنه قد أصبح معتمداً على غيره بصورة أكثر من اللازم أو أنه ربما لا يدرى لماذا يشعر بالحاجة إلى الانسحاب .

لماذا تصاب النساء بالذعر ؟

عندما انسحب " جيف " بصورة فطرية من دون أن يعطى أى تفسير لـ " ماغى " (أو لنفسه) ، كان الخوف هو رد فعل " ماغى " . لقد أصيبت بالذعر وجرت خلفه . إنها تظن أنها ارتكبت خطأ ما أدى إلى تراجعه . وهى تتخيل أنه يتوقع منها أن تعيد تأسيس المحبة . إنها خائفة من أنه لن يعود أبداً .

ولجعل الأمور تسير نحو الأسوأ ، تشعر هي بالعجز عن استعادته لأنها لا تدرى ماذا فعلت وأدى إلى انسحابه . إنها لا تدرك أن هذا فقط جزء من دورة المحبة عنده . فعندما تسأله عما حدث ، لا تكون لديه إجابة واضحة ، ولهذا يقاوم التحدث عن الأمر . ويستمر هو أيضاً فى إبعادها أكثر .

لماذا يتشكك الرجال والنساء فى حبهم ؟

من دون فهم هذه الدورة فمن السهل أن نرى كيف يبدأ الرجال والنساء فى التشكك فى حبهم . ومن دون أن ترى هى كيف أنها كانت تمنع " جيف " من أن يعثر على عاطفته ، يمكن لـ " ماغى " بسهولة أن تفترض أن " جيف " لم يكن يحبها . ومن دون الحصول على فرصة الانسحاب ، يمكن أن يفقد " جيف " الصلة برغبته وعاطفته فى أن يكون قريباً . ويمكن بسهولة أن يفترض أنه لم يكن يحب " ماغى " .

وبعد أن تعلمت كيف تسمح لـ " جيف " بأن يأخذ مسافته أو " مساحته " ، اكتشفت " ماغى " أنه عاد إليها فعلاً . وتدربت هى على ألا تجرى خلفه عندما ينسحب وأن تثق بأن كل شىء على ما يرام . وفى كل مرة كان يعود إليها .

وبنمو ثقتها بهذه العملية ، أصبح من السهل عليها ألا تصاب بالذعر . وعندما انسحب لم تجر خلفه أو حتى تفكر فى أن هناك شيئاً ما خطأ . لقد تقبلت هذا الجانب فى " جيف " . وكلما ازداد تقبلها له فحسب فى هذه الأوقات كانت عودته أسرع . ولما بدأ " جيف " يفهم مشاعره وحاجاته المتغيرة ، أصبح أكثر ثقة بحبه . لقد كان قادراً على الالتزام بالعهد . إنّ السر فى نجاح " ماغى " و " جيف " هو أنهما فهما وتقبلا أن الرجال مثل الأحزمة المطاطية .

كيف تسىء النساء فهم الرجال ؟

من دون فهم كيف يمكن للرجال أن يكونوا مثل الأحزمة المطاطية ، يكون من السهل على النساء أن يُسئن تأويل ردود أفعال الرجال . وينشأ ارتباك شائع عندما تقول هى : " دعنا نتحدث " وينأى مباشرة بنفسه عاطفياً . تماماً حينما تريد هى أن تفتح قلبها وتتقرب ، يريد هو أن ينسحب . أسمع عادة شكوى تقول : " فى كل مرة أريد أن أتحدث ، يقوم بالانسحاب . أشعر كأنّ أمرى لا يهمه . " إنها تستنتج خطأ أنه لا يريد **أبداً** أن يتحدث إليها .

هذا التشبيه بالحزام المطاطى يفسر كيف يمكن للرجل أن يهتم للغاية بشريكته ولكنه ينسحب فجأة . وعندما ينسحب فهذا ليس بسبب أنه لا يريد أن يتكلم . إنه بدلاً من ذلك ، يحتاج إلى بعض الوقت ليكون بمفرده حتى يكون مع نفسه حيث لا يكون مسئولاً عن أى شخص آخر . إنه يأخذ وقته ليعتنى بنفسه . وعندما يعود يكون متواجداً للحديث .

وبدرجة معينة يفقد الرجل ذاته عن طريق اتصاله بشريكته . وبإحساسه بمشاعرها ، وحاجاتها ، ومشكلاتها ، ورغباتها ، وعواطفها ربما يفقد هو الصلة بإحساسه بذاته . والانسحاب يمكنه من إعادة ترسيخ حدوده الشخصية وإشباع حاجته إلى الشعور بالاستقلال .

بدرجة معينة يفقد الرجل ذاته عن طريق اتصاله بشريكته .

لكن بعض الرجال يمكن أن يصفوا هذا الانسحاب بطريقة مختلفة . الأمر بالنسبة إليهم مجرد شعور " بالحاجة إلى بعض المساحة " أو " الحاجة إلى أن أكون بمفردى . " وبغض النظر عن كيفية وصفه - عندما ينسحب الرجل - فإنه يشبع حاجة حقيقية إلى العناية بنفسه لمدة محدودة .

كما أننا لا نقرر أن نكون جائعين ، فإن الرجل لا يقرر أن ينسحب . إنها نزعة فطرية . إنه يستطيع فقط أن يقترب جداً ، ثم يبدأ يفقد ذاته . عند هذه النقطة يبدأ بالشعور بحاجته إلى الاستقلال ويبدأ بالانسحاب . وبفهم هذه العملية ، تستطيع النساء أن تشرع فى تأويل هذا الانسحاب بطريقة سليمة .

لماذا ينسحب الرجال حين تقترب النساء ؟

بالنسبة إلى كثير من النساء ، يميل الرجل إلى الانسحاب تماماً فى الوقت الذى تريد أن تتحدث إليه وأن تكون ودودة . ويحدث هذا لسببين :

١. تستشعر المرأة دون وعى متى سينسحب الرجل وستحاول هى فى هذه الأوقات بالضبط أن تعيد تأسيس اتصالهما الحميم قائلة : " دعنا نتكلم " وعندما يستمر هو فى الانسحاب ، تستنتج هى خطأ أنه لا يريد أن يتحدث إليها أو أنه لا يهتم بها .

٢. عندما تنفتح المرأة وتبوح بمشاعر أعمق وأكثر حميمية ربما تشعل فى الحقيقة حاجة الرجل إلى الانسحاب . والرجل يستطيع أن يتعامل مع مقدار معين من المحبة فقط قبل أن تدق

أجراس الإنذار لديه ، قائلة حان الوقت للبحث عن توازن بالانسحاب . وفى أشد اللحظات حميمية يمكن أن يتبدل فجأة وبصورة آلية إلى الشعور بحاجته إلى الاستقلال وينسحب .

والأمر فى غاية الإرباك بالنسبة إلى المرأة عندما ينسحب الرجل لأنها تعتقد أن هناك شيئاً مما تقوله أو تفعله يؤدى فى أحوال كثيرة إلى رحيله . عموماً ، عندما تبدأ المرأة بالتحدث عن أشياء بمشاعر يبدأ الرجل يشعر بهذه النزعة إلى الانسحاب . هذا لأن المشاعر تجذب الرجل قريباً وتخلق محبة ، وعندما يقترب الرجل أكثر مما ينبغى ينسحب بصورة آلية .

هذا ليس لأنه لا يريد أن ينصت إلى مشاعرها . فى وقت آخر ضمن دورة المحبة لديه ، عندما يرغب فى الاقتراب ، نفس تلك المشاعر التى يمكن أن تؤدى إلى رحيله ستجذبه قريباً . فليس ما تقوله يؤدى إلى رحيله ولكن الوقت الذى تقوله فيه .

متى تتحدثين مع الرجل ؟

عندما ينسحب الرجل لا يكون الوقت مناسباً لأن تتحدثى أو تحاولى التقرب . دعيه ينسحب . بعد قليل ، سيعود . سيبدو محباً ومشجعاً وسيتصرف كأن شيئاً لم يكن . **هذا هو الوقت المناسب للتحدث .**

فى هذه الفرصة الذهبية ، عندما يرغب الرجل فى المحبة ويكون فى الواقع متواجداً للحديث ، لا تبدأ النساء عموماً بالأحاديث . هذا يحدث لهذه الأسباب الثلاثة الشائعة :

١. تخشى المرأة أن تتكلم لأنه انسحب فى آخر مرة أرادت التحدث إليه . فهى تفترض خطأ أنه لا يهتم ولا يريد أن يستمع .

٢. تخشى المرأة من أن يكون الرجل غاضباً عليها وتنتظر منه أن يبدأ الحديث عن مشاعره . إنها تعرف أنها لو انسحبت منه فجأة ، فإنها قبل أن تتمكن من إعادة التواصل فإنها ستحتاج إلى أن تتحدث عما حدث . إنها تنتظر منه أن يبدأ حديثاً عما ضايقه . لكنه لا يحتاج إلى أن يتحدث عن مشاعر ضيق لأنه غير متضايق .

٣. لدى المرأة الكثير لتقوله إلى حد أنها لا تريد أن تكون غير مهذبة وتبدأ فقط بالتحدث . ولتكون مهذبة ، عوضاً عن التحدث عن مشاعرها وأفكارها الخاصة ترتكب خطأ بطرح أسئلة حول مشاعره وأفكاره . وحينما لا يكون لديه ما يقوله ، تستنتج هى أنه لا يريد أن يعقد محادثة معها .

ومع كل هذه الأفكار الخاطئة المتعلقة بإحجام الرجل عن الكلام ، فلا غرابة فى أن تكون النساء محبطات من الرجال .

كيف تجعلين الرجل يتحدث ؟

عندما ترغب المرأة فى التحدث أو تشعر بالحاجة إلى التقرب ، يجب عليها أن تقوم بالتحدث ولا تتوقع من الرجل أن يستهل المحادثة . ولبدء محادثة ، فمن الضرورى أن تكون هى البادئة

بالمشاركة ، حتى ولو كان لدى شريكها القليل ليقوله . وعندما تقدر له إنصاته ، سيكون لديه بالتدريج ما يقوله .

يمكن أن يكون الرجل منفتحا للحديث مع المرأة لكن لا يكون لديه ما يقوله فى البداية . والذى لا تعرفه النساء عن أهل المريخ هو أنهم يحتاجون إلى سبب لكى يتكلموا . إنهم لا يتكلمون من أجل المشاركة . لكن عندما تتحدث المرأة لفترة قصيرة ، سيبدأ الرجل بالانفتاح ويبين كيف يتواصل هو مع ما تحدثت هى به .

على سبيل المثال : إذا تحدثت عن بعض المصاعب التى واجهتها خلال يومها يمكن أن يشارك هو بالحديث عن بعض المصاعب التى واجهته خلال يومه وبالتالى يتمكنان من فهم بعضهما بعضاً . إذا تحدثت عن مشاعرها حيال الأطفال يمكن أن يتحدث عن مشاعره حيال الأطفال . وعندما تنفتح هى ويشعر هو بأنه غير ملوم أو تحت ضغط ، يبدأ عندئذ بالانفتاح تدريجياً .

كيف تضغط النساء على الرجال لكى يتكلموا ؟

المرأة التى تبوح بمشاعرها تحفز الرجل طبيعياً لكى يتكلم . ولكن حين يشعر هو أنه مطالب بالتحدث ، يصبح ذهنه فارغا . ولا يكون لديه ما يقوله . وحتى لو كان لديه ما يقوله فإنه سيقاوم لأنه يشعر بمطالبتها .

يصعب الأمر على الرجل عندما تطالبه المرأة بأن يتحدث . إنها من دون علم تضعف حماسه عن طريق استجوابه ، خصوصاً عندما لا يشعر بالحاجة إلى أن يتحدث . والمرأة تفترض خطأ أن الرجل " يحتاج إلى أن يتحدث " وبالتالى " يجب أن يتحدث " . إنها تنسى أنه من المريخ وأنه لا يحتاج إلى الحديث بدرجة كبيرة " .

بل إنها تشعر بأنه إذا لم يتحدث ، فإنه لا يحبها . وإذا رَفَضْتِ الرجل لعدم تحدثه فتأكدى أنه لن يكون لديه ما يقوله . إن الرجل يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول تماماً كما هو ، وعندها سينفتح تدريجياً . إنه لا يشعر بأنه مقبول عندما تريد منه أن يتحدث أكثر أو أن تستاء من انسحابه .

والرجل الذى يحتاج إلى أن ينسحب كثيراً ، قبل أن يتمكن من أن يتعلم المشاركة والانفتاح ، فسيحتاج أولاً إلى أن ينصت كثيراً . إنه يحتاج إلى أن يُقَدَّرَ له إنصاته ، ومن ثم سيكون لديه الكثير ليقوله بالتدريج .

كيف تستهلين حديثاً مع الرجل ؟

كلما ازدادت محاولات المرأة لجعل الرجل يتحدث ازدادت مقاومته . والمحاولة المباشرة لجعله يتحدث ليست السبيل الأفضل ، خاصة إذا كان قد ابتعد كثيراً . وبدلاً من التساؤل عن كيف يمكنها أن تجعله يتحدث ربما يكون من الأفضل أن تسأل : " كيف أستطيع تحقيق مودة ، واتصال ، وتواصل أفضل مع شريكى ؟ " .

وإذا شعرت المرأة بحاجة إلى أن تتحدث أكثر عن العلاقة - ومعظم النساء كذلك - عندها تستطيع أن تستهل أحاديث أكثر ولكن بوعى ناضج بألا تتقبل فقط بل تتوقع أيضاً بأنه سيكون متواجداً أحياناً ومنسحباً فطرياً فى أحيان أخرى .

فإذا كان متواجداً ، فبدلاً من سؤاله عشرين سؤالاً أو مطالبته بأن يتحدث ، عليها أن تجعله يعرف أنها ممتنة له حتى لو أنه

استمع إليها فقط . بل يجب عليها فى البداية أن تحاول إثناءه عن الكلام .

على سبيل المثال ، يمكن لـ " ماغى " أن تقول : " جيف " ، هل لك أن تسمعنى قليلاً ؟ لقد كان يومى متعباً وأريد أن أتكلم عن ذلك سيجعلنى أشعر بتحسن . " وبعد أن تكون " ماغى " قد تحدثت لمدة دقيقتين يمكن أن تتوقف برهة ثم تقول : " إننى أقدِّر لك حقاً حين تنصت لمشاعرى ، إنها تعنى الكثير بالنسبة لى . " هذا التقدير يشجع الرجل لأن يستمع أكثر " .

ومن دون التقدير والتشجيع ، يمكن أن يفقد الرجل الاهتمام لأنه يشعر كما لو أن " إنصاته " " ليس له تأثير . " إنه لا يدرك مدى قيمة إنصاته بالنسبة إليها . ولكن ، معظم النساء يدركن فطرياً مدى أهمية الإنصات . أنْ نتوقع أن يدرك الرجل هذا من دون تدريب يعنى أنْ نتوقع أن يكون هو مثل المرأة . ولحسن الحظ ، بعد أن يُقَدَّرَ للرجل إنصاته للمرأة ، يتعلم الرجل فعلاً أن يحترم قيمة التحدث .

عندما لا يتكلم الرجل

" ساندرا " و " لارى " كانا متزوجين لمدة عشرين سنة . طلبت " ساندرا " الطلاق وكان " لارى " يريد أن يصلح الأمور .

قالت : " كيف يقول إنه يريد أن يُبْقِى على الزواج ؟ إنه لا يحبنى . إنه لا يشعر بشىء . إنه يبتعد عندما أحتاج إلى أن أتحدث . إنه بارد ولا قلب له . لقد حبس مشاعره عشرين سنة . أنا غير مستعدة لمسامحته . إننى لن أستمر

فى هذا الزواج . أنا متعبة للغاية من محاولة جعله ينفتح ويبوح بمشاعره وأن يكون حساساً " .

لم تكن " ساندرا " تدرك كيف ساهمت فى مشكلاتهما . لقد كانت تعتقد أن كل ذلك كان خطأ زوجها . كانت تظن أنها فعلت كل شىء لتقوية المحبة ، والتواصل ، والاتصال ، وأنه كان يقاومها طيلة عشرين سنة .

وبعد أن سمعت عن الرجال والحزام المطاطى فى الندوة ، انفجرت بدموع الغفران لزوجها . لقد أدركت أن " مشكلته " كانت " مشكلتهما " لقد أدركت كيف ساهمت هى فى مشكلتهما .

قالت ، " أتذكر فى أول سنة من زواجنا بأننى كنت أنفتح وأتحدث عن مشاعرى ، ويقوم هو بالابتعاد فقط . كنت أظن أنه لم يكن يحبنى . وبعد أن حدث ذلك عدة مرات ، توقفت عن ذلك . لم أكن مستعدة لأن أتلقى الجرح مرة أخرى . لم أكن أعرف أنه سيكون فى وقت آخر قادراً على الإنصات لمشاعرى . إننى لم أمنحه الفرصة . لقد توقفت عن كونى حساسة . كنت أريده أن ينفتح قبل أن أفعل أنا ذلك " .

محادثات أحادية الجانب

كانت أحاديث " ساندرا " أحادية الجانب . لقد كانت تحاول أن تجعله يتحدث أولا بطرح سلسلة من الأسئلة . بعد ذلك ، وقبل أن تتمكن هى من إشراكه فيما تريد التحدث عنه ، ستصبح متضايقة من إجاباته المختصرة . وعندما أشركته فعلاً فى النهاية

فى مشاعرها ، كانت النتيجة دائماً نفس الشىء . كانت منزعجة لأنه غير صريح ، وغير ودود ، ولا يبوح .

إن المحادثة أحادية الجانب يمكن أن تسير هكذا :

" ساندرا " : كيف كان يومك ؟

" لارى " : لا بأس .

" ساندرا " : ماذا حدث ؟

" لارى " : كالعادة .

" ساندرا " : ماذا ترغب فى أن تفعل فى هذه الإجازة الأسبوعية ؟

" لارى " : لا أهتم . ماذا تريدين أن تفعلى ؟

" ساندرا " : هل تريد أن توجه دعوة إلى أصدقائنا ؟

" لارى " : لا أدرى ... هل تعلمين أين دليل برامج التلفزيون ؟

" ساندرا " : **(منزعجة)** لماذا لا تكلمنى ؟

" لارى " : **(مصعوق وصامت)** .

" ساندرا " : هل تحبنى ؟

" لارى " : طبعاً أحبك . لماذا تظنين أنى تزوجتكِ ؟

" ساندرا " : كيف يمكن أن تحبنى ؟ إننا لم نعد نتكلم أبداً . كيف يمكن أن تجلس هناك فقط ولا تقول شيئاً . ألا تهتم ؟

عند هذه النقطة ، كان " لارى " سينهض ويذهب فى نزهة على قدميه . وعندما يعود كان سيتصرف كأن شيئاً لم يكن .

" ساندرا " أيضاً كانت ستتصرف كأن كل شىء على ما يرام ، ولكن فى داخلها كانت ستسحب حبها ودفأها . كانت ستحاول أن تكون ودودة فى الظاهر ، ولكن فى داخلها كان الاستياء قد ازداد . ومن وقت إلى آخر كان سيثور وكانت ستبدأ استجواباً آخر أحادى الجانب لمشاعر زوجها . وبعد عشرين سنة من جمع الدلائل على أنه لم يكن يحبها ، لم تكن راغبة أكثر فى أن تكون محرومة من المحبة .

كيف ندعم بعضنا بعضاً دون أن يكون علينا أن نتغير ؟

قالت " ساندرا " فى الندوة : " لقد قضيت عشرين سنة أحاول أن أجعل " لارى " يتكلم . كنت أريده أن ينفتح وأن يكون حساساً . لم أكن أدرك أنّ ما كنت أفتقده هو الرجل الذى يمكن أن يدعمنى حال كونى منفتحة وحساسة ، هذا فعلاً ما كنت أحتاج إليه . لقد بُحتُ لزوجى بمشاعر حميمة فى هذه الإجازة الأسبوعية أكثر مما فعلت فى عشرين سنة . كم أشعر بأننى محبوبة . هذا ما كنت أفتقده . كنت أعتقد أنّ عليه أن يتغير ، وأنا الآن أعرف أنه لا يوجد هناك خلل فيه أو فىّ . إننا لم نكن نعرف كيف ندعم بعضنا بعضاً فقط . "

كانت " ساندرا " تشتكى دائماً من أن " لارى " لا يتكلم . وأقنعت نفسها بأن صمته يجعل المحبة مستحيلة . وفى الندوة تعلمت أن تبوح بمشاعرها من دون أن تتوقع أو تطلب من " لارى " أن يبادلها ذلك . وبدلاً من رفض صمته تعلمت أن تكون ممتنة لذلك . لقد جعله ذلك مستمعاً أفضل .

وتعلم " لارى " فن الإنصات . لقد تدرب على أن يستمع إليها من دون أن يحاول إصلاحها . إنّ تعليم الرجل الإنصات أكثر فعالية من تعليمه الانفتاح وأن يكون أكثر حساسية . وكلما تَعلَّم أن ينصت إلى شخص ما يهمه أمره ويلقى مقابل ذلك الامتنان ، فإنه سينفتح تدريجياً ويبوح أكثر بصورة آلية .

عندما يشعر الرجل بالامتنان له لإنصاته ولا يشعر بأنه مرفوض لأنه لا يبوح أكثر ، فإنه سيبدأ تدريجياً بالانفتاح . وعندما يشعر بأنه ليس عليه أن يتكلم أكثر ، عندها سيشعر طبيعياً بذلك . لكنه أولاً يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول . وإذا كانت لا تزال محبطة من صمته فإنها تنسى أن الرجال من المريخ !

عندما لا ينسحب الرجل

" ليزا " و " جيم " كانا متزوجين لمدة سنتين . لقد قاما بكل شيء معاً . إنهما لم يفترقا قط . وبعد مدة ، أصبح " جيم " بصورة مطردة سريع التهيج ، وسلبياً ، وكئيبا ، متقلب المزاج .

وفى جلسة إرشادية خاصة ، أخبرتنى " ليزا " قائلة : " إنه لم يعد شخصاً يمكن الاستمتاع معه . لقد جربت كل شيء لأُدخل عليه البهجة ، ولكن دون فائدة . أنا أريد أن تقوم بأشياء ممتعة معاً ، مثل الذهاب إلى المطاعم ، والتسوق ، والسفر ، والذهاب إلى مسرحيات ، وحفلات ، ورقص ، ولكنه لا يريد . نحن فقط نشاهد التلفزيون ، وننام ، ونعمل ، إننى أحاول أن أحبه ، ولكننى غاضبة . لقد كان ساحراً وغرامياً . إنّ الحياة معه الآن مثل العيش مع

شخص خامل . إننى لا أدرى ما أفعل . إنه تماماً لا يتزحزح ! " .

وبعد أن تعلما عن دورة الحب الذكرية - الحزام المطاطى - أدرك كل من " ليزا " و " جيم " ماذا حدث . لقد كانا يقضيان وقتاً أكثر من اللازم معاً . كان " جيم " و " ليزا " يحتاجان إلى أن يقضيا وقتاً أكثر منفصلين .

عندما يقترب الرجل أكثر من اللازم ولا ينسحب ، فالأغراض الشائعة هى ازدياد حدة المزاج ، وسرعة التهيج ، والسلبية ، والدفاعية . لم يتعلم " جيم " كيف ينسحب . كان يشعر بالإثم لقضاء بعض الوقت بمفرده لقد كان يعتقد أنه من المفترض أن يشارك زوجته كل شىء .

كانت " ليزا " أيضاً تعتقد أنه من المفترض أن يعملا كل شىء معاً . سَأَلْتُ " ليزا " فى الجلسة الإرشادية : " لماذا كان عليها أن تقضى كل ذلك الوقت مع " جيم " ؟ " .

قالت : " كنت أخشى أن يتضايق إذا قمت بشىء ممتع من دونه . فى إحدى المرات ذهبت للتسوق وتضايق جداً منى " .

قال " جيم " : " أتذكر ذلك اليوم . لكننى لم أكن متضايقاً منكِ . لقد كنت متضايقاً من خسارتى لبعض النقود فى معاملة مالية . إننى فى الحقيقة أتذكر ذلك اليوم ؛ لأننى أتذكر كم كان جميلاً أن أشعر بأن البيت كله كان لى . لم أكن أجرؤ على إخبارك بذلك لأننى كنت أظن بأن ذلك سيجرح شعورك . "

قالت " ليزا " : " كنت أعتقد أنك لم تكن ترغب فى أن أذهب إلى الخارج دونك . لقد بدوت لى بارداً جداً وغير ودِّى " .

كيف تصبح أكثر استقلالا ؟

بهذا الوعى الجديد ، حصلت " ليزا " على الرخصة التى كانت تحتاج إليها بألا تقلق كثيراً على " جيم " . وساعدها انسحاب " جيم " فى الحقيقة لكى تصبح أكثر استقلالاً وحرية . لقد بدأت تعتنى بنفسها بصورة أفضل . وعندما بدأت تقوم بالأشياء التى كانت تود القيام بها وتحصل على دعم أكثر من صديقاتها كانت أسعد بكثير .

لقد حررت استياءها من " جيم " . وأدركت أنها كانت تتوقع منه أكثر من اللازم . وبعد سماعها عن الحزام المطاطى أدركت كيف كانت تساهم فى مشكلتهما ، لقد أدركت أنه كان يحتاج إلى وقت أكثر ليكون بمفرده . كانت تضحياتها الودية لا تمنعه فقط من الانسحاب ومن ثم الارتداد إلى الوراء ولكن موقفها الاتكالى أيضاً كان يخنقه .

بدأت " ليزا " بالقيام بأشياء ممتعة دون " جيم " . لقد قامت ببعض الأشياء التى كانت تريد القيام بها . فى إحدى الليالى خرجت لتناول الطعام مع بعض صديقاتها . وفى ليلة أخرى ذهبت إلى مسرحية . وذهبت فى ليلة أخرى إلى حفلة عيد ميلاد فى صالة بولينج .

معجزات سهلة

إن الذى أذهلها كان مدى سرعة تغير علاقتهما . أصبح " جيم " مهتماً بها وأكثر لطفاً بكثير . خلال أسبوعين ، بدأ " جيم " يعود إلى وضعه الأول مرة أخرى . كان يرغب فى القيام بأشياء ممتعة معها وبدأ يخطط للمواعيد . لقد استعاد تحفيزه .

قال فى الجلسة الإرشادية : " أشعر براحة عظيمة . أشعر بأننى محبوب ... عندما تعود " ليزا " إلى البيت تكون سعيدة برؤيتى . وأشعر بمنتهى السعادة لأننى أفتقدها عندما تذهب . إنه شعور رائع أن " تشعر " مرة أخرى . لقد نسيت تقريباً كيف كان الإحساس به . قبل ذلك كان يبدو لى وكأن لا شىء أفعله كان جيداً بما فيه الكفاية . كانت " ليزا " دائماً تحاول أن تجعلنى أقوم بأشياء ، وتخبرنى بما يجب أن أفعل ، وتطرح أسئلة .

قالت " ليزا " : " لقد أدركت أننى كنت ألومه لتعاستى . وعندما توليت مسئولية سعادتى ، أدركت أن " جيم " أكثر نشاطاً وحيوية . إنها معجزة " .

إعاقة دورة المحبة

هناك طريقتان يمكن للمرأة دون قصد أن تعوق دورة المحبة الطبيعية عند رفيقها ، هما : (١) مطاردته عندما ينسحب ؛ و (٢) معاقبته لانسحابه .

فيما يلى قائمة بمعظم الأساليب الشائعة التى " تطارد بها المرأة الرجل " وتمنعه من الانسحاب :

سلوكيات المطاردة

١. بدنياً :

عندما ينسحب ، تلحق به بدنياً . ربما تتبعه وهو يدخل إلى غرفة أخرى . أو كما فى مثال " ليزا " و " جيم " ، لا

تقوم هى بالأشياء التى ترغب القيام بها من أجل أن تكون مع شريكها .

٢. عاطفياً :

عندما ينسحب ، تلحق به عاطفياً . إنها تقلق بشأنه وتريد أن تساعده ليشعر بتحسن . وتشعر بالأسى من أجله . إنها تخنقه بالانتباه والإطراء .

هناك أسلوب آخر يمكن لها عاطفياً أن توقف انسحابه وهو أن تستهجن حاجته إلى أن يكون بمفرده . وعن طريق الاستهجان تقوم هى أيضاً بسحبه إلى الوراء .

أسلوب آخر هو أن تبدو وحيدة ومجروحة عندما ينسحب . وتلتمس بهذا الأسلوب محبته ويشعر هو بأنه مُتَحَكَّمٌ فيه .

٣. عقلياً :

ربما تسحبه هى إلى الوراء عقلياً بطرح أسئلة تستحث الشعور بالإثم مثل : " كيف يمكن لك أن تعاملنى بهذه الطريقة ؟ " أو : " ماذا بك ؟ " أو : " ألا تدرك كم يؤلمنى أن تنسحب ؟ " .

ويمكن أن تحاول سحبه إلى الوراء بأسلوب آخر وهو أن تحاول أن ترضيه . وتصبح متكيفة أكثر من اللازم . وتحاول أن تكون مثالية من أجل ألا يكون لديه أى سبب لكى ينسحب . وتتنازل عن إحساسها بذاتها وتحاول أن تكون كما تعتقد أنه يريدها أن تكون .

إنها تخشى أن تقوم بأى شىء قد يؤدى إلى مشاكل لخوفها من أن ينسحب ، وتحبس بالتالى مشاعرها الحقيقية وتتحاشى أن تقوم بأى شىء قد يغضبه .

الأسلوب الرئيسى الآخر الذى يمكن للمرأة أن تعوق دون قصد دورة المحبة لدى الرجل هو أن تعاقبه على انسحابه . وفيما يلى قائمة بالأساليب الشائعة التى " تعاقب بها المرأة الرجل " وتمنعه من العودة إلى الوراء ومشاركتها :

سلوكيات عقابية

١. **بدنيا**

عندما يبدأ بالرغبة فيها تقوم برفضه . تقوم بدفع عاطفته الجسدية بعيداً . وربما تقوم برفضه جنسياً . ولا تسمح له بلمسها أو التقرب منها . وربما تضربه أو تقوم بتكسير أشياء من أجل أن تُظهر له استياءها .

عندما يُعاقَب الرجل لانسحابه ، يمكن أن يصبح خائفاً من فعل ذلك مرة أخرى . وهذا الخوف يمكن أن يمنعه من الانسحاب فى المستقبل . وعندها تنكسر دورته الطبيعية . يمكن أيضاً أن تخلق غضباً يعوقه عن الشعور بالرغبة فى المحبة . وربما لا يعود بعدها إذا انسحب .

٢. **عاطفياً**

عندما يعود ، تكون هى غير سعيدة وتلومه . ولا تسامحه لإهماله لها . إنه لا يكاد يوجد شىء يمكنه القيام به ليرضيها

أو يجعلها تشعر بالسعادة . ويشعر عند ذلك بعدم كفاءته فى إشباعها ويستسلم .

وعندما يعود ، تعبّر عن استنكارها بالكلمات ، ونبرة الصوت ، وبالنظر إلى شريكها بطريقة معينة يملؤها الألم .

٣. عقلياً

عندما يعود ، تمتنع عن الانفتاح له ومشاركته فى مشاعرها وتصبح باردة ومستاءة منه لعدم انفتاحه وصراحته .

تتوقف عن الثقة بأنه يهتم بها حقاً وتعاقبه بعدم إعطائه الفرصة لكى يُنصت ويكون الإنسان " الطيب " وعندما يكون من سعادته أن يعود إليها ، لا يجد لديها أى حظوة .

عندما يُعاقب الرجل لانسحابه ، يصبح خائفاً من فقد حبها إذا انسحب . ويبدأ يشعر بعدم جدارته بحبها . وربما يصبح خائفاً من التطلع إلى حبها مرة أخرى لأنه يشعر بعدم جدارته ؛ ويفترض بأنه سيُرفض . هذا الخوف من الرفض يمنعه من الرجوع إلى الوراء من رحلته إلى داخل الكهف .

كيف يؤثر ماضى الرجل على دورة المحبة لديه ؟

هذه الدورة الطبيعية لدى الرجل يمكن أن تكون مُعَاقَةً من قبل منذ طفولته . ربما يكون خائفاً من الانسحاب لأنه شهد استهجان أمه لابتعاد أبيه العاطفى . رجل كهذا يمكن حتى ألا يعرف أنه

يحتاج إلى أن ينسحب . إنه ربما يختلق دون وعى نزاعات لتبرير انسحابه .

هذا الصنف من الرجال يقوم بتنمية أكثر للجانب الأنثوى فيه ولكن على حساب قمع بعض طاقته الذكرية . إنه رجل حساس . إنه يحاول بقوة أن يُرْضِى وأن يكون ودوداً ولكنه يفقد جزءاً من ذاته الذكرية فى هذه العملية . إنه يشعر بالإثم عندما ينسحب . ومن دون أن يعلم ما قد حدث يفقد رغبته ، وطاقته ، وعطفه ؛ ويصبح سلبياً أو معتمداً على الآخرين بإفراط .

ربما يكون خائفاً من أن يكون بمفرده أو أن يدخل إلى كهفه . وربما يظن أنه لا يحب أن يكون بمفرده لأنه فى أعماقه يخشى أن يفقد الحب . لقد جرَّب فى طفولته رفض أمه لأبيه أو رفضه بصورة مباشرة .

وبينما لا يعرف بعض الرجال كيف ينسحبون ، لا يعرف آخرون كيف يقتربون . الرجل الصارم لا توجد لديه مشكلة فى الانسحاب . ولكنه لا يستطيع الرجوع والانفتاح . ربما يخشى فى أعماق أعماقه من أنه غير جدير بالحب . إنه يخشى أن يكون قريباً كثير الرعاية . ولا يوجد لديه تصور عن مدى الترحيب الذى سيلقاه لو اقترب . والرجل الحساس والرجل الصارم كلاهما يفتقد الصورة أو الخبرة الإيجابية عن دورة المحبة الطبيعية .

إن فهم دورة المحبة لدى الرجل له نفس الأهمية تماماً بالنسبة إلى الرجال والنساء . بعض الرجال يشعرون بالإثم لحاجتهم إلى قضاء بعض الوقت فى كهوفهم أو يمكن أن يصبحوا مرتبكين عندما يبدأون بالانسحاب ثم يرتدون إلى الوراء لاحقاً . ربما يعتقدون خطأ أن فيهم بعض الخلل . إن فى هذه الأسرار عن الرجال راحة عظيمة لكل من الرجال والنساء .

رجال حكماء ونساء حكيمات

لا يدرك الرجال عموماً كيف يؤثر انسحابهم المفاجئ ثم عودتهم فيما بعد على النساء . وبهذا الاستبصار الجديد عن كيفية تأثر النساء بدورة المحبة لديه ، يستطيع الرجل أن يدرك أهمية الإنصات بصدق عندما تتحدث المرأة . إنه يفهم ويحترم حاجتها إلى أن تُطَمْأَنَ بأنه راغب فيها وأنه يهتم بأمرها فعلا . وكلما كان لا يحتاج إلى الانسحاب ، يقتنص الرجل الحكيم الوقت لبدء حديث بسؤال شريكته الأنثى كيف تشعر .

إنه يكبر ليفهم دوراته الخاصة ويطمئنها عندما ينسحب بأنه سيعود . يمكن له أن يقول ، " إنيِ أحتاج إلى بعض الوقت لأكون بمفردى ومن ثم سنأخذ وقتاً خاصاً مع بعض دون نزاعات . " أو عندما يبدأ بالانسحاب بينما هى تتحدث يمكنه أن يقول : " إنى أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر فى هذا ومن ثم يمكننا أن نتحدث مرة أخرى " .

يكبر الرجل ليفهم دورته الخاصة ويطمئنها عندما ينسحب بأنه سيعود .

وعندما يعود ليتحدث إليها ، ربما تقوم بجس نبضه لتفهم لماذا رحل . فإذا كان غير متأكد ، كما هو الحال فى كثير من الأحيان ، ربما يقول : " إننى لست متأكداً . لقد احتجت فقط إلى بعض الوقت لنفسى . ولكن دعينا نكمل حديثنا " .

إنه أكثر وعياً بأنها تحتاج إلى أن تُسمع وهو يحتاج إلى أن ينصت أكثر عندما لا يكون منسحباً ، وهو - بالإضافة إلى ذلك - يعرف أن الإنصات يعينه لكى يصبح واعياً بما يريد أن يصرح به فى الحديث .

ولتبتدئ الحديث تتعلم المرأة الحكيمة ألا تطالب الرجل بأن يتكلم ولكن تطلب منه أن ينصت إليها بصدق . وكلما تبدل تأكيد نبرتها ، يتحرر الضغط الواقع عليه . وتتعلم هى أن تنفتح وتشاركه فى مشاعرها دون المطالبة بأن يفعل هو نفس الشيء .

إنها تثق بأنه سينفتح تدريجياً أكثر كلما شعر بأنه مقبول وأنصت لمشاعرها . إنها لا تعاقبه ولا تجرى خلفه . إنها تفهم أن مشاعرها الحميمة تشعل أحياناً رغبته فى الانسحاب بينما يكون هو فى أوقات أخرى (عندما يكون فى طريق عودته) قادراً جداً على الاستماع إلى مشاعرها الحميمية . هذه المرأة الحكيمة لا تيأس . إنها تثابر بصبر وحب وبمعرفة لا تتوفر إلا لدى قلة من النساء .

٧
النساء مثل الأمواج

المرأة مثل الموجة . حين تشعر بأنها محبوبة يزداد تقديرها لذاتها ويهبط في حركة تموجية . فعندما تشعر بالرضا حقاً ، ستصل إلى الذروة ، ولكن بعد ذلك يمكن أن يتبدل مزاجها وتتكسر موجتها ، هذا التكسر مؤقت . فبعد أن تصل إلى القاع سيتبدل مزاجها فجأة وستشعر مرة أخرى بأنها راضية عن نفسها . وتبدأ موجتها آلياً بالتحرك نحو الأعلى مرة أخرى .

وعندما ترتفع موجة المرأة تشعر بأن لديها كمية وافرة من الحب لتبذلها ، ولكن عندما تنخفض تشعر بفراغها الداخلي وتحتاج إلى أن تُغمر بالحب . وقت القاع هذا يكون وقت تطهير عاطفي .

فإذا كانت قد قمعت أي مشاعر سلبية أو أنكرت ذاتها من أجل أن تكون أكثر لطفاً عند صعود موجتها ، تبدأ بالشعور بتلك المشاعر السلبية أو الحاجات التي لم تُشبع عند نزولها . خلال هذا الوقت تحتاج بصورة خاصة إلى أن تتكلم عن مشكلاتها وأن تُسمع وأن تُفهم .

تقول زوجتي " بوني " ، إنّ خبرة " النزول " هذه تشبه النزول في بئر مظلمة . فعندما تنزل المرأة في " بئرها " فإنها تغرق بوعي

فى ذاتها اللاواعية ؛ فى الظلام والمشاعر المتناثرة . وربما تعانى فجأة من مختلف العواطف غير المفهومة والمشاعر المبهمة . وربما تشعر بأنها عاجزة ، تفكر بأنها وحيدة أو غير مدعومة . ولكن سريعاً بعد أن تصل إلى الأسفل ، إذا شعرت بأنها محبوبة ومدعومة ، ستبدأ آلياً تشعر بتحسن . وبنفس الفجائية التى تكسرت بها ، سترتفع آلياً وستشع الحب فى علاقاتها مرة أخرى .

تقدير الذات لدى المرأة يصعد ويهبط مثل الموجة . عندما تلامس القاع يحين الوقت للقيام بعملية تطهير عاطفى .

إن قدرة المرأة فى علاقاتها على بذل الحب وتلقيه تعتبر عموماً انعكاساً لكيفية شعورها تجاه نفسها . فعندما لا تشعر بالرضا عن نفسها كما ينبغى ، تكون غير قادرة كما ينبغى على تقبل وتقدير شريكها حق قدره . ففى أوقات هبوطها ، تميل إلى أن تكون مُثْقَلَة أو تكون متهيجة عاطفياً فى رد فعلها . وعندما تضرب موجتها القاع تكون أكثر حساسية وتحتاج إلى حب أكثر . إنه لأمر حاسم أن يفهم شريكها ما تحتاج إليه فى تلك الأوقات ، وإلا فإنه ربما يقوم بطلبات غير معقولة .

كيف يكون رد فعل الرجال تجاه الموجة ؟

عندما يحب رجل امرأة تبدأ هى تشع بالحب والإشباع ، ومعظم الرجال يتوقعون بسذاجة أن يدوم ذلك الإشعاع إلى الأبد . ولكن أن تتوقع أن تكون طبيعتها اللطيفة مستقرة يكون مثل توقع أن الجو لن يتغير أبداً وأن الشمس ستسطع كل الوقت . الحياة مملوءة بالتوترات : نهار وليل ، حر وبرد ، صيف وشتاء ، ربيع وخريف ، غيوم وصحو . وبالمثل فى أى علاقة ، الرجال والنساء لديهم إيقاعاتهم ودوراتهم الخاصة . فالرجال يبتعدون ثم يقتربون ، بينما النساء يصعدن ويهبطن فى قدرتهن على حب أنفسهن والآخرين .

فى العلاقات ، يبتعد الرجال ثم يقتربون ، بينما النساء
يصعدن ويهبطن فى قدرتهن على حب
أنفسهن والآخرين .

يفترض الرجل أن تغير مزاج المرأة المفاجىء يُبْنَى كلية على سلوكه . فحين تكون سعيدة يكون الفضل له ، ولكن حين تكون غير سعيدة يشعر أيضاً بأنه مسؤول . ويمكن أن يشعر بمنتهى الإحباط لأنه لا يعرف كيف يُحَسِّنُ الأوضاع . تبدو هى فى وقت سعيدة ، ولهذا يعتقد أنه يقوم بواجبه خير قيام ثم فى لحظة تالية تكون غير سعيدة . ويُصعق لأنه كان يظن أنه كان يؤدى دوره بصورة جيدة للغاية .

لا تحاول إصلاحها

" بيل " و " مارى " متزوجان منذ ست سنوات ، لقد لاحظ " بيل " نمط الموجة هذا فى " مارى " ، ولكن لأنه لم يكن يفهمه ، حاول " إصلاحه ، " مما جعل الأمر أكثر سوءاً . كان يعتقد أن لديها مشكلة فى ميلها للتذبذب صعوداً وهبوطاً . وكان يوضح لها أنها لم تكن بحاجة إلى أن تكون متضايقة . كانت " مارى " تشعر فقط بأنه يُساء فهمها أكثر وتشعر بالتالى بغم أكبر .

على الرغم من أنه كان يظن أنه " يصلح الأمر ، " فإنه كان فى الحقيقة يمنعها من الشعور بتحسن . فعندما تتجه المرأة إلى داخل بئرها ، يحتاج هو إلى أن يتعلم أن هذا هو الوقت الذى تكون حاجتها إليه ماسة ، وأنّ الأمر ليس مشكلة ينبغى حلها أو إصلاحها ، ولكن فرصة لدعمها بحب غير مشروط .

قال " بيل " : " لا أستطيع فهم زوجتى " مارى " إنها تكون لعدة أسابيع أروع امرأة . تمنح حبها لى ولأى شخص من غير قيد أو شرط . ثم تصبح فجأة مُثْقَلَةً بمدى ما تفعله لأى شخص وتبدأ تستهجننى . إن كونها غير سعيدة ليس خطئى . أشرح لها ذلك ، ونتورط فقط فى مشاجرات شديدة " .

مثل كثير من الرجال ، ارتكب " بيل " خطأ بمحاولته أن يمنع شريكته من " الهبوط إلى الأسفل " أو " الغرق " . لقد حاول أن ينقذها بسحبها إلى الأعلى . إنه لم يتعلم بَعْدُ أنه حين تهبط زوجته

إلى الأسفل فهى تحتاج إلى أن تصل القاع قبل أن تتمكن من الصعود .

وعندما ابتدأت زوجته " مارى " ، بالتكسر ، كان أول عرض لديها شعورها بأنها مُثْقَلَة . وبدلاً من الإنصات إليها بعناية ، ودفء ، وتعاطف ، كان يحاول أن يعيدها إلى الأعلى بتفسيرات متعلقة بالسبب فى أنها ينبغى ألا تكون متضايقة .

إن آخر شىء تحتاج إليه المرأة وهى فى طريقها إلى الأسفل هو شخص ما يخبرها لماذا ينبغى ألا تكون فى الأسفل . إن ما تحتاج إليه هو شخص ما يكون معها وهى فى طريقها للهبوط ، ليستمع إليها وهى تبوح بمشاعرها ، ويتعاطف مع ما تمر به . حتى ولو لم يكن الرجل قادراً على أن يفهم تماما لماذا تشعر المرأة بأنها مُثْقَلَةٌ ، فإنه يستطيع تقديم الحب ، والانتباه ، والدعم .

كيف يرتبك الرجال ؟

بعد معرفة أن النساء كالأمواج ، كان " بيل " لا يزال مرتبكاً . فى المرة التالية التى بدا أن زوجته فى بئرها ، قام بالإنصات إليها . وحين تكلمت عن بعض الأمور التى كانت تزعجها ، أحجم عن تقديم مقترحات " إصلاحها " أو جعلها تشعر بتحسن . وبعد نحو عشرين دقيقة أصبح منزعجاً جداً ، إنها لم تشعر بأى تحسن .

قال لى : " لقد أنْصَتُّ فى البداية ، وبدا لى أنها تنفتح وتبوح أكثر ولكن بعد ذلك بدأت تصبح أكثر انزعاجاً . بدا وكأنه كلما أنْصَتُّ إليها أكثر أصبحت أكثر انزعاجاً . وأخبرتها بأنها يجب

ألا تصبح أكثر انزعاجاً وبعد ذلك تورطنا في شجار حاد " .

على الرغم من أن " بيل " كان ينصت إلى " مارى " ، إلا أنه كان لا يزال يحاول إصلاحها . إنه كان يتوقع منها أن تشعر مباشرة بتحسن . إن ما لم يكن " بيل " يعرفه هو أنّ المرأة عندما تدخل إلى بئرها ، فليس من الضرورى أن تشعر مباشرة بتحسن إذا شعرت بأنها مدعومة . ربما تشعر بأنها أسوأُ حالاً . ولكن هذه علامة على أن دعمه يمكن أن يفيد . إنّ دعمه يمكن أن يساعدها حقاً في الوصول إلى القاع بسرعة ، ومن ثم تستطيع أن تشعر وستشعر بتحسن . فلكى تصعد حقاً تحتاج أولاً إلى أن تصل إلى القاع . هذه هى الدورة .

كان " بيل " مرتبكاً ؛ لأنه حين أنصت لها بدت وكأنها لا تستفيد من دعمه . بدت بالنسبة إليه كما لو أنها فقط تغرق أكثر . ولتفادى هذا الارتباك يحتاج الرجل إلى أن يتذكر أنه أحياناً إذا كان ناجحاً في تدعيم المرأة فربما تصبح أكثر انزعاجاً . وبفهم أن الموجة يجب أن تصل إلى القاع قبل أن تتمكن من الصعود يستطيع التخلص من توقعاته بأنها ستشعر مباشرة بتحسن استجابة لمساعدته .

حتى عندما ينجح الرجل فى تدعيم زوجته يمكن أن تصبح أكثر انزعاجا .

بهذا الوعى الجديد ، كان " بيل " قادراً على أن يكون أكثر تفهماً وصبراً مع " مارى " . وبعد أن أصبح أكثر نجاحاً فى تدعيم " مارى " فى بئرها ، تَعَلَّمَ أيضاً أنه لا توجد طريقة للتنبؤ بالمدى

الزمنى الذى ستكون هى فيه منزعجة ؛ أحياناً تكون بئرها أكثر عمقاً منها فى أوقات أخرى .

أحاديث ومجادلات متكررة

حين تخرج المرأة من البئر تصبح نفس الذات اللطيفة مرة أخرى . ويسىء الرجال عموماً فهم هذا التبدل الإيجابى . فالرجل يعتقد عادة أن ما كان يضايقها قد تمت معالجته أو حلّه . لكن الأمر ليس كذلك . إنه وهم . فلأنها أصبحت فجأة أكثر لطفاً وإيجابية يعتقد هو خطأً أن كل قضاياها قد تم حلّها .

فعندما تتكسر أمواجها مرة أخرى ، ستظهر قضايا أخرى . وعندما تظهر قضاياها مرة أخرى يصبح قليل الصبر ؛ لأنه يعتقد أنه قد تم حلّها . ومن دون فهم طبيعة الموجة ، سيكون من الصعب عليه أن يؤيدها فى مشاعرها ويرعاها حين تكون فى " البئر " .

عندما تعود مشاعر المرأة التى لم يتم حلها ، ربما يستجيب هو بطريقة غير مناسبة بقوله :

١. " كم من المرات يجب علينا أن نكابد هذا " ؟
٢. " لقد سمعت كل هذا من قبل " .
٣. " كنت أظن أننا قد حددنا هذا " .
٤. " متى ستتخلصين من هذا " ؟
٥. " لا أريد أن أبحث فى هذا مرة أخرى " .
٦. " هذا جنون ! إننا بصدد نفس الخلاف " .
٧. " لماذا لديك الكثير من المشكلات " ؟

عندما تدخل امرأة إلى بئرها تميل أعمق قضاياها إلى أن تطفو على السطح . هذه القضايا يمكن أن تكون متعلقة بالعلاقة ، ولكن تكون عادة مشحونة بقوة من علاقاتها الماضية وطفولتها . وأى شىء من ماضيها بقى دون علاج أو حل سيطفو . فيما يلى بعض المشاعر الشائعة التى يمكن أن تمر وهى تدخل إلى البئر :

علامات تحذير للرجال بأن المرأة ربما تكون فى طريقها إلى بئرها أو عندما يكون حبه أعظم ما تحتاج إليه

تشعر	ربما تقول
مشتتة	" هناك الكثير من العمل " .
غير مطمئنة	" أحتاج أكثر " .
مستاءة	" أفعل كل شىء " .
قلقة	" ولكن ماذا عن ... " .
مرتبكة	" لا أفهم لماذا ... " .
منهكة	" لا أقدر على القيام بأكثر من هذا " .
عاجزة	" لا أدرى ماذا أفعل " .
سلبية	" لا أهتم . افعل ما بدا لك " .
كثيرة المطالب	" يجب أن ... " .
ممتنعة	" لا ، لا أريد أن ... " .
غير واثقة	" ماذا تعنى بهذا ؟ " .
متسلطة	" حسناً ، هل قمت ... " .
مستهجنة	" كيف يمكن أن تنسى ... ؟ " .

عندما تشعر المرأة بأنها مدعومة أكثر وأكثر في هذه الأوقات الصعبة ، تبدأ تثق بالعلاقة وتستطيع أن تقوم بالرحلة من وإلى بئرها دون نزاع فى العلاقة أو صعوبة فى حياتها . هذه نعمة الحب .

إنّ تدعيم المرأة حين تكون فى بئرها يعتبر منحة خاصة هى ستكون عظيمة الامتنان لها . وبالتدريج ستصبح متحررة من سيطرة تأثير ماضيها . ستكون هناك تقلبات ، ولكنها لن تكون بالشدة التى تحجب طبيعتها اللطيفة .

فهم الاحتياج

خلال ندوتى عن العلاقة اشتكى " توم " قائلاً : فى بداية علاقتنا ، بدت " سوزان " قوية جداً ، ولكنها أصبحت بعد ذلك فى حاجة دائمة إلى طَمْأَنَتِى لها بأننى أحبها وأنها مهمة بالنسبة لى . وبعد أحاديث مستفيضة تغلبنا على ذلك الحاجز ، ولكن مرة أخرى بعد شهر مرت بنفس حالة انعدام الأمن . كأنّها لم تسمعنى قط فى المرة الأولى . أصبحت محبطاً معها لدرجة أننا دخلنا فى مشاجرة كبيرة " .

كان " توم " مندهشاً وهو يرى أنّ كثيراً من الرجال الآخرين يشاطرونه نفس التجربة فى علاقاتهم . عندما قابل " توم " " سوزان " كانت هى فى الحركة الصاعدة لموجتها . وعندما تطورت علاقتهما نما حب " سوزان " لـ " توم " . وبعد أن وصلت

موجتهـا إلى الـذروة ، بـدأت فجـأة تشـعر باحتيـاج شـديد ونزعـة للتملك . لقد أصبحت غير آمنة وتطلب انتباها أكثر .

كانت هذه بداية نزولها إلى البئر . ولم يستطع " توم " أن يفهم لماذا تغيرت ، ولكن بعد نقاش حاد نوعاً ما استمر عـدة ساعات ، شعرت " سوزان " بتحسن كبير . لقد طمأنهـا " تـوم " علـى حبه ودعمه ، وكانت " سوزان " حينها تتـأرجح صـاعدة مـرة أخرى . لقد شعر فى داخله بارتياح .

وبعد هذا التفاعل ظن " توم " أنه حل بنجاح هـذه المشكلة فى علاقتهما . ولكن بعد شـهر بـدأت " سـوزان " بالتذبـذب وابتـدأت تشعر بنفس الشىء مرة أخرى . كان " توم " هـذه المـرة أقـل تفهمـا وتقبلا لها . وأصبح قليل الصبر . لقد شعر بالإهانة ؛ لأنها عـاودت عدم الثقة به مرة أخرى بعد أن طَمْأَنَهَا منذ شهر مضى . وفى غمـرة دفاعيته حكم بسلبية على حاجتها المتكررة إلى أن تُطَمْأن ، وتجادلا نتيجة لذلك .

رؤى مطمئنة

بفهم أن النساء مثل الأمواج ، أدرك " توم " أن تكرار احتيـاج " سوزان " وعدم أمنها كـان طبيعيـاً ، وحتميـا ، ومؤقتـاً . أدرك كم كان ساذجاً بظنه أن استجابته اللطيفة لأعمق لب قضايا " سوزان " ستؤدى إلى شفائها إلى الأبد .

إن إتقان " تـوم " تـدعيم " سـوزان " بنجـاح عنـدما تكـون فى بئرها لم يجعل فقط من السـهل عليهـا أن تمـارس الشـفاء الـداخلى ولكنه أعانهما أيضاً على تفادى المشاجرات فى مثل هذه الأوقـات . لقد تشجع " توم " بهذه المدركات الثلاثة التالية .

١. حب الرجل ودعمه لا يستطيع بصورة فورية حل قضايا المرأة . ولكن ، حبه يجعل الأمر مأموناً بالنسبة إليها لكى تغوص فى أعماق بئرها . إنّ من السذاجة أن نتوقع أن تكون المرأة ودودة تماماً كل الوقت . وبإمكانه هو أن يتوقع أن تظهر هذه القضايا مراراً وتكراراً . ولكن ، فى كل مرة يمكنه أن يصبح أكثر دعماً لها .

٢. دخول المرأة إلى بئرها ليس غلطة الرجل أو فشله . وبكونه أكثر تدعيماً **لا يستطيع** منع ذلك من الحدوث ، ولكنه يستطيع أن يساعدها فى هذه الأوقات العصيبة .

٣. لدى المرأة القدرة الذاتية على الصعود تلقائياً بعد أن تلامس القاع . وليس على الرجل أن يصلحها ، إنها غير معطوبة ولكن تحتاج فقط إلى حبه ، وصبره ، وتفهمه .

عندما لا تشعر المرأة بالأمن فى بئرها

هذا الميل إلى أن تكون المرأة مثل الموجة يتزايد عندما تكون المرأة فى علاقة حميمة . ومن الضرورى أن تشعر بالأمن وهى تمر بهذه الدورة . وإلا فإنها ستبذل جهداً فى التظاهر دائماً بأن كل شىء على ما يرام وتقمع مشاعرها السلبية .

عندما لا تشعر المرأة بالأمن وهى تدخل إلى بئرها ، فخيارها الوحيد هو أن تتفادى الحب والود أو تقمع أو تخدر مشاعرها عن طريق بعض السلوكيات الإدمانية . مثل الإفراط فى الأكل ، والإفراط فى العمل ، أو الإفراط فى الرعاية . ولكن ، حتى مع هذه

السلوكيات الإدمانية ، ستسقط دورياً فى بئرها وقد تظهر مشاعرها فى شكل لا يمكن التحكم فيه إطلاقاً .

ربما تعرف أنت قصصاً عن أزواج لا يتشاجرون أو يتجادلون أبدا ثم فجأة ولدهشة الجميع يقررون أن يحصلوا على الطلاق . فى كثير من هذه الحالات ، تكون المرأة قد قمعت مشاعرها السلبية لتلافى حدوث مشاجرات . ونتيجة لذلك تصبح مخدرة وغير قادرة على الشعور بحبها .

عندما تُقْمَعُ المشاعر السلبية ، فالمشاعر الإيجابية كذلك تُقْمَعُ ، ويموت الحب . إن تلافى المجادلات والمشاجرات مظهر صحى بالتأكيد ولكن ليس بقمع المشاعر . سنستكشف فى الفصل التاسع كيف نتفادى المجادلات دون قمع المشاعر .

عندما تُقْمَعُ المشاعر السلبية فالمشاعر الإيجابية كذلك تُقْمَعُ ، ويموت الحب .

تنظيف عاطفى

عندما تتكسر موجة المرأة يكون الوقت مناسباً لتطهير أو تنظيف عاطفى . ودون هذا التنظيف أو التنفيس العاطفى تفقد المرأة ببطء قدرتها على الحب وعلى أن تعيش فى حب . وبواسطة الكبح المُوَجَّهِ لمشاعرها تُعاق طبيعتها التموجية ، وتصبح تدريجياً مع الوقت عديمة الشعور ودون عاطفة .

بعض النساء اللاتى يتفادين التعامل مع عواطفهن السلبية ويقاومن الموجة الطبيعية لمشاعرهن يعانين من متلازمة [١] ما قبل الطمث . وهناك ارتباط قوى بين متلازمة ما قبل الطمث وعدم القدرة على التعايش مع المشاعر السلبية بطريقة إيجابية . إن النساء اللاتى يعلمن بنجاح أن يتعاملن مع مشاعرهن شعرن بأن متزامنة ما قبل الطمث قد اختفت فى بعض الحالات . سنستكشف فى الفصل الحادى عشر أساليب شفائية أخرى للتعامل مع العواطف السلبية .

حتى المرأة القوية ، الواثقة بنفسها ، والناجحة ستحتاج لزيارة بئرها من وقت إلى آخر . والرجال يرتكبون فى العادة خطأ بالاعتقاد أنه إذا كانت شريكته الأنثى ناجحة فى عالم العمل فإنها بالتالى لن تمر بمثل هذه المواسم من التنظيف العاطفى ، ولكن العكس هو الصحيح .

عندما تكون المرأة فى عالم العمل فإنها فى العادة تكون معرضة للضغوط والتلوث العاطفى . وتصبح حاجتها إلى التنظيف عظيمة . وبطريقة مشابهة ، تزداد حاجة الرجل إلى الانسحاب مثل الحزام المطاطى عندما يكون تحت مقدار أكبر من الضغوط فى العمل .

لقد أظهرت إحدى الدراسات أن تقدير الذات لدى المرأة يرتفع وينخفض عادة فى دورة بين واحد وعشرين وخمسة وثلاثين يوماً . لم يتم إجراء أى دراسات حول المدى الذى ينسحب فيه الرجل كالحزام المطاطى ، ولكن من تجربتى فالحال تقريباً نفس الشىء . ودورة تقدير الذات لدى المرأة ليست بالضرورة متزامنة مع دورة الطمث لديها ، ولكن يبلغ معدلها ثمانية وعشرين يوماً تقريبا .

عندما تلبس المرأة ملابس العمل تستطيع أن تتحرر من هذا التذبذب العاطفى ، ولكن عندما تعود إلى المنزل فهى تحتاج من

---

(١) متلازمة أو متزامنة هى مجموعة من الأعراض التى تقع فى نفس الوقت .

شريكها إلى أن يبذل لها الدعم اللطيف الرقيق الذى تحتاج إليه كل امرأة وتكون ممتنة له فى تلك الأوقات .

من المهم أن ندرك أنّ هذا الميل إلى الدخول فى البئر لا يؤثر بالضرورة على مقدرة المرأة فى العمل ، ولكنه يؤثر فعلاً على اتصالها بالأشخاص الذين تحبهم بصدق وتحتاج إليهم .

كيف يستطيع رجل مساندة امرأة فى البئر ؟

يتعلم الرجل الحكيم أن يبذل جهداً خاصاً لمساعدة المرأة على أن تشعر بالأمن فى أن تصعد وتهبط . إنه يتخلى عن أحكامه ومطالبه ويتعلم كيف يبذل الدعم المطلوب . ونتيجة لذلك يستمتع بعلاقة تتعاظم فى الحب والرغبة عبر السنين .

ربما يتوجب عليه أن يتحمل قليلاً من العواصف العاطفية أو الجفاف ، ولكن المكافأة أعظم بكثير . ومع ذلك فإن الرجل غير الخبير يعانى من العواصف والجفاف ، ولكن لأنه لا يتقن فن الحب خلال مكثها فى البئر ، يتوقف حبهما عن النمو ويصبح بالتدريج مقموعاً .

عندما تكون هى فى البئر ويكون هو فى الكهف

قال " هاريس " : " لقد جربت كل شىء تعلمته فى الندوة ، لقد كان ناجحاً فعلاً . كنا قريبين جداً مع بعض . لقد شعرت كأننى فى الجنَّة . ثم فجأة بدأت زوجتى : " كاثى " ، تشتكى من أننى أشاهد التليفزيون بكثرة .

بدأت تعاملنى وكأننى طفل . ودخلنا فى مشاجرة كبيرة . إننى لا أدرى ماذا حدث . لقد كنا فى حال حسنة جداً " .

هذا مثال لما يمكن أن يحدث عندما تظهر الموجة والحزام المطاطى فى نفس الوقت تقريباً . بعد حضور الندوة ، نجح " هاريس " فى البذل أكثر من ذى قبل لزوجته وعائلته . كانت موجتها ترتفع . واستمر هذا مدة أسبوعين ، ثم قرر " هاريس " أن يبقى مستيقظاً إلى وقت متأخر فى إحدى الليالى لمشاهدة التليفزيون . لُقد بدأ حزامه المطاطى بالتراخى . كان محتاجاً إلى أن ينسحب إلى داخل كهفه .

وعندما انسحب ، شعرت " كاثى " بألم عظيم . لقد بدأت موجتها بالتكسر . ونظرت إلى انسحابه كنهاية لتجربتها الجديدة فى المحبة . لقد كان كل شىء فى الأسبوعين الماضيين كما كانت تتمنى ، وظنت الآن أنها ستفقد ذلك . فمنذ أن كانت طفلة صغيرة كان هذا النوع من المحبة حُلْمَهَا . لقد كان انسحابه صدمة عظيمة لها . كانت التجربة بالنسبة إلى الطفلة الحساسة الصغيرة التى فى داخلها كإعطاء قطعة حلوى لطفل ثم أخذها منه . وأصبحت متضايقة جداً .

المنطق المريخى والزهرى

من الصعب على فرد من أهل المريخ أن يفهم تجربة الجفاء بالنسبة لـ " كاثى " . فالمنطق المريخى يقول : " لقد كُنْتُ رائعاً جداً فى الأسبوعين الماضيين ، ألا يخولنى ذلك لإجازة قصيرة ؟

لقد كُنْتُ أعطيكِ كل هذا الوقت ، والآن يأتى دورى . ينبغى أن تكونى أكثر أمناً واطمئناناً بحبى أكثر مما مضى " .

والمنطق الزهرى يتناول التجربة بطريقة مختلفة : " لقد كان هذان الأسبوعان الماضيان رائعين للغاية ، لقد تركتُ نفسى تنفتح عليك أكثر مما مضى ، والحرمان من رعايتك اللطيفة أكثر إيلاما مما مضى ، لقد بدأت بالانفتاح حقاً ثم انسحبتَ أنت " .

كيف تطفو مشاعر الماضى ؟

أمضت " كاثى " سنوات تحمى نفسها من التعرض للألم عن طريق عدم الثقة وعدم الانفتاح كلية ، ولكن خلال هذين الأسبوعين من العيش فى حب بدأت تنفتح أكثر مما مضى فى فترة رشدها . لقد جعل دعم " هاريس " الأمر مأموناً بالنسبة إليها لتتلمس مشاعرها القديمة .

وبدأت فجأة تشعر بنفس الطريقة التى كانت تشعر بها كطفلة عندما كان أبوها مشغولاً جداً عنها . وانعكست مشاعر الغضب والعجز القديمة - التى لن تُبدّد - على مشاهدة " هاريس " للتليفزيون . ولو لم تظهر تلك المشاعر ، لكانت " كاثى " قادرة على تقبُّل رغبة " هاريس " فى مشاهدة التليفزيون بلطف .

ولأن مشاعرها القديمة كانت تطفو ، فقد شعرت بالألم عندما بدأ يشاهد التليفزيون . ولو أنها أعطيت الفرصة للبوح واستكشاف ألمها ، فإن مشاعر عميقة كانت ستظهر . ولكانت " كاثى " لامست القاع ، ولشعرت بتحسن بدرجة ملحوظة . ومرة أخرى ، كان بالإمكان أن تكون قادرة على الثقة بالمحبة ، حتى وهى

تعرف أنه يمكن أن يكون مؤلماً عندما ينسحب هو حتمياً بصورة مؤقتة .

عندما تُجرح المشاعر

لكن " هاريس " لم يفهم لماذا يمكن أن تتأذى " كاثى " . لقد أخبرها بأنها يجب ألا تكون متألمة . وابتدأ الشجار . إنّ إخبار المرأة بأنها يجب ألا تشعر بالألم يكون تقريباً أسوأ شىء يمكن للرجل أن يقوله . بل إن هذا يؤذيها أكثر ، مثل غرز عود فى جرح مفتوح .

عندما تشعر المرأة بالألم تبدو وكأنها تلومه . ولكن إذا منحت الرعاية والتفهم ، فسيتبدد اللوم . ومحاولة توضيح السبب بأنها ينبغى ألا تشعر بالألم سيزيد الأمر سوءاً أكثر .

أحياناً حين تتألم المرأة يمكن أن توافق ذهنياً على أنها ينبغى ألا تكون متألمة . ولكنها عاطفياً لا تزال تتألم ولا تريد أن تسمع منه بأنها ينبغى ألا تتألم . إن ما تحتاج إليه هو تَفَهُّمُهُ لسبب ألمها .

لماذا يتشاجر الرجال والنساء ؟

أساء " هاريس " تماماً فهم رد فعل الألم لدى " كاثى " . لقد ظن أنها تطلب أن يتخلى عن مشاهدة التليفزيون . لكنها كانت تريد منه فقط أن يعرف كم هو مؤلم بالنسبة إليها .

النساء يعرفن فطرياً لو أنّ ألمهن يمكن أن يسمع فقط فإنهن حينها يقدرن على أن يثقن بشريكهن للقيام بأى تغييرات يمكنه القيام بها . فعندما باحت " كاثى " بألمها ، كانت فقط بحاجة إلى

أن تُسمع ومن ثم تُطَمْأَن بأنه لن يرتد نهائياً إلى " هاريس " القديم ، المدمن لمشاهدة التليفزيون وغير المهتم عاطفياً .

من المؤكد أن " هاريس " مستحق أن يشاهد التليفزيون ، ولكن كان لـ " كاثى " الحق فى أن تنزعج . كانت تستحق أن تُسمع ، وأن تُفهم ، وأن تُطمأن . لم يكن " هاريس " مخطئاً فى مشاهدة التليفزيون ، ولم تكن " كاثى " مخطئة فى أن تكون منزعجة .

يجادل الرجال عن الحق فى أن يكونوا أحراراً فى حين أن النساء يجادلن عن الحق فى أن يكنّ متضايقات . فالرجال يريدون مساحة ، بينما النساء يردن تفهما .

ولأنّ " هاريس " لم يفهم موجة " كاثى " ، ظن أن رد فعلها كان جائراً . وظن أنّه ينبغى أن يبطل مشاعرها إذا كان يرغب فى الحصول على بعض الوقت لمشاهدة التليفزيون . أصبح حاداً وفكر فى نفسه ، لا أستطيع أن أكون لطيفاً وحميماً كل الوقت !

شعر " هاريس " أنه ينبغى أن يجعل مشاعرها خاطئة لينال الحق فى مشاهدة التليفزيون وليعيش حياته ويكون كما يريد . ودافع هو من أجل حقه فى مشاهدة التليفزيون حين كانت " كاثى " حقاً بحاجة إلى أن تُسمع . ودافعت هى من أجل حقها فى أن تكون متألمة ومتضايقة .

حل الصراعات عن طريق التفهم

كان من السذاجة بالنسبة إلى " هاريس " أن يظن أن غضب " كاثى " ، واستياءها ، وشعورها بالعجز من كونها مهملة مدة اثنتى عشرة سنة سيتبدد بعد أسبوعين من العيش فى حب .

وكان من السذاجة بنفس القدر بالنسبة إلى " كاثى " أن تظن أنّ " هاريس " يمكن أن يُبْقِى تركيزه عليها وعلى العائلة دون أخذ وقت للانسحاب والتركيز على نفسه .

عندما بدأ " هاريس " ينسحب ، أثار هذا موجة " كاثى " لتتكسر . وبدأت مشاعرها التى لم يتم حلها تطفو . لم يكن ذلك مجرد رد فعلها تجاه مشاهدة " هاريس " للتليفزيون تلك الليلة ولكن تجاه سنين من الإهمال . وتحول الجدال إلى صراخ . وبعد ساعتين من الصراخ لم يعودا يتكلمان مع بعضهما .

وبفهم الصورة الكبرى لما حدث ، كانا قادرين على حل صراعهما والتصالح . لقد فهم " هاريس " أنه حين بدأ ينسحب حرك هذا توقيت " كاثى " للقيام بعملية تطهير عاطفى . لقد كانت هى محتاجة إلى أن تتكلم عن مشاعرها وليس إلى أن تدرك أنها مخطئة . وتشجع " هاريس " عن طريق إدراك أنها كانت تصارع لكى تُسمع ، فى حين أنه كان يصارع لكى يكون حراً . وتَعلَّمَ أنه بدعم حاجاتها إلى أن تكون مسموعة يمكن لها أن تدعم حاجته إلى أن يكون حراً .

بدعم حاجة المرأة لأن تكون مسموعة يمكنٍ لها أن تدعم حاجة الرجل لأن يكون حراً .

فهمت " كاثى " أن " هاريس " لم يقصد أن يبطل مشاعر الألم لديها ، بالإضافة إلى هذا فهمت أنه على الرغم من أنه كان ينسحب فإنه سيعود وسيكون بإمكانهما أن يعيشا تجربة الحب مرة أخرى . وأدركت أن محبتهما المتنامية فجرت حاجته إلى الانسحاب ، وتعلمت أن مشاعر ألمها جعلته يشعر بأنه مغلوب على أمره ، وكان هو بحاجة إلى أن يشعر بأنها لم تكن تحاول أن تخبره بما يمكنه فعله .

ماذا يمكن للرجل أن يفعل حينما لا يقدر على الإنصات ؟

سأل " هاريس " : " ماذا لو أننى لم أكن قادراً على الإنصات فحسب وكنت أرغب فى أن أكون فى كهفى ؟ أحياناً ، أبدأ فى الإنصات وأصبح مغتاظاً . "

طَمْأَنْتُهُ بأن هذا شىء عادى . فعندما تتكسر موجتها فإن أعظم ما تحتاج إليه هو أن تُسمع ، وأحياناً يكون حزامه المطاطى مستثارا ويكون بحاجة إلى الانسحاب . وهو لا يستطيع أن يعطيها ما تحتاج إليه . كان بكل تأكيد موافقاً وقال : " نعم ، هذا صحيح . عندما أريد الانسحاب تريد هى أن تتحدث . "

عندما يرغب الرجل فى الانسحاب والمرأة ترغب فى التحدث ، فإن محاولة الإنصات من قِبَلِهِ ستزيد الأمور سوءاً . فبعد زمن قصير إما أن يبدأ فى إصدار حكم سلبى عليها ومن المحتمل أن ينفجر بالغضب أو يصبح مُتْعَباً أو مُشَتَّتاً بصورة مريعة وستصبح هى أكثر انزعاجاً . وعندما لا يكون قادراً على الإنصات بانتباه وعناية ، وتفهم ، واحترام ، فهذه الأنشطة الثلاثة يمكن أن تساعد .

ثلاث خطوات لدعمها عندما يرغب فى الانسحاب

١. تقبل عجزك

أول شىء ينبغى عليك عمله هو أن تقبل بأنك تحتاج إلى أن تنسحب حيث لا يكون لديك شىء لتمنحه . فمهما كنت تريد أن تكون لطيفاً ، فإنك لن تستطيع الإنصات بانتباه . لا تحاول أن تنصت وأنت غير قادر .

٢. افهم ألمها

بعد ذلك ، ينبغى أن تفهم بأنها تحتاج إلى أكثر مما تستطيع أنت منحه فى الوقت الراهن . إن ألمها حقيقى . لا تجعلها مخطئة لأنها تحتاج إلى المزيد أو لأنها متألمة . فمن المؤلم أن تتعرض هى للهجر عندما تحتاج إلى حبك . أنت لست مخطئاً لاحتياجك إلى مساحة ، وهى ليست مخطئة لرغبتها فى أن تكون قريباً منها . ربما تكون خائفاً من أنها لن تغفر لك أو تثق بك . إنها يمكن أن تكون أكثر ثقة وصفحاً إذا كنت مهتماً ومتفهماً لألمها .

٣. تجنب الجدال وأعط الأمان

وبتفهمك لألمها فإنك لن تجعلها مخطئة لأنها منزعجة وفى ضيق . وعلى الرغم من أنك لا تستطيع منح الدعم الذى تريده وتحتاج إليه ، يمكنك أن تتجنب زيادة الأمور سوءاً بالجدال . قم بإعادة طمأنتها على أنك ستعود ، وعندها ستكون قادراً على منحها الدعم الذى تستحقه .

ماذا يمكنٍ للرجل أن يقول بدلاً من الجدال ؟

ليس هناك أى عيب فى حاجة " هاريس " إلى أن يكون بمفرده أو أن يشاهد التليفزيون ، كما أنه لا يوجد عيب فى شعور " كاثى " بالألم . وعوضاً عن المجادلة من أجل حقه فى مشاهدة التليفزيون ، كان بإمكانه أن يخبرها شيئاً كهذا : " إننى أدرك بأنك متضايقة ، وأنا الآن أرغب فى مشاهدة التليفزيون و الاسترخاء . وعندما أشعر بأننى فى حال أحسن يكون بإمكاننا أن نتحدث . " كان هذا سيعطيه وقتاً لمشاهدة التليفزيون بالإضافة إلى كونه مناسبة لكى يهدأ ويستعد للإنصات لألم شريكته دون أن يجعل مشاعر ألمها خاطئة .

ربما لا تفضل هذه الاستجابة ، ولكنها ستحترمها . إنها تريده بالطبع أن يكون الشخص المحب كما هو فى العادة ، ولكن إذا كان يحتاج إلى أن ينسحب ، فهذه إذن حاجته الحقيقية . إنه لا يستطيع أن يعطى ما لا يملك . والذى يستطيع القيام به هو تفادى أن تزداد الأمور سوءاً . والحل يكمن فى احترام حاجته وحاجتها أيضاً . فيجب عليه أن يأخذ الوقت الذى يحتاج إليه ثم يعود ويمنحها ما تريد .

عندما لا يستطيع الرجل أن ينصت لمشاعر الألم التى لدى المرأة لأنه يحتاج إلى أن ينسحب ، يمكنه أن يقول : " إننى أدرك أنك تشعرين بالألم وأنا أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر فى هذا . دعينا نأخذ وقتاً مستقطعاً . " لأنْ يعذر الرجل نفسه بهذه الطريقة ويتوقف عن الإنصات أفضل بكثير من أن يحاول تعليل ألمها " .

ماذا يمكن لها أن تفعل بدلاً من الجدال ؟

عند سماع هذا الاقتراح ، قالت " كاثى " : " إذا كان يتعين عليه أن يكون فى كهفه فماذا عنى حينئذ ؟ أعطيه مساحة ، ولكن ماذا أنال ؟ " .

إنّ ما تناله " كاثى " هو أفضل ما يستطيع شريكها أن يمنحه فى ذلك الوقت . فبالامتناع عن المطالبة بأن ينصت لها حين تريد أن تتكلم ، تستطيع أن تتفادى جعل المشكلة أكثر سوءاً عن طريق حدوث مشادة كبيرة . ثانياً : تنال دعمه عندما يعود - حين يكون قادراً حقاً على دعمها .

تذكرى : إذا احتاج الرجل إلى أن ينسحب مثل الحزام المطاطى ، فسيعود بكثير من الحب عندما يرجع . عندها يستطيع أن ينصت . وهذا أفضل وقت لبدء الحديث .

إنّ تقبل رغبة الرجل فى الدخول إلى كهفه لا يعنى التخلى عن الحاجة إلى الحديث . إنه يعنى التخلى عن المطالبة بأن ينصت كلما كانت تريد أن تتكلم . تعلمت " كاثى " أن تقبل بأن الرجل لا يقدر أحياناً على الإنصات أو التحدث وتعلمت بأنه يستطيع ذلك فى وقت آخر . التوقيت كان مهماً للغاية . تشجعت هى على ألا تتخلى عن استهلال الحديث ولكن على أن تجد أوقاتاً أخرى عندما يستطيع الإنصات .

عندما ينسحب الرجل يكون الوقت مناسباً للحصول على دعم من الأصدقاء . فإذا شعرت " كاثى " بالرغبة فى الحديث لكن " هاريس " لا يستطيع الإنصات ، عندها تستطيع " كاثى " أن تتحدث أكثر مع صديقاتها . إن جعل الرجل المصدر الوحيد للحب

والدعم يضعه تحت ضغط كبير . وإلا فإنها لن تتمكن من تحاشى الشعور بالعجز والاستياء من شريكها .

إن جعل الرجل المصدر الوحيد للحب والدعم يضعه تحت ضغط كبير .

كيف يمكن أن يخلق المال المشكلات ؟

قال " كريس " : " إننى مشوش تماماً . عندما تزوجنا كنا فقراء . وعمل كلانا بجد وكان لدينا بالكاد مال كافٍ للإيجار . أحياناً كانت زوجتى " بام " تشتكى من مدى صعوبة حياتها . كنتُ قادراً على تفهم ذلك . ولكن نحن الآن أغنياء . فلدى كل منا مهنة مربحة . فكيف يمكن أن تستمر فى الشعور بالتعاسة والشكوى ؟ إنّ النساء الأخريات يمكن أن يبذلن أى شىء من أجل أن يَكُنّ فى وضعها . إنّ كل ما نفعله هو أن نتشاجر . لقد كنا أكثر سعادة عندما كنا فقراء ؛ الآن نحن نريد الطلاق " .

لم يكن " كريس " يدرك أن النساء مثل الأمواج . عندما تزوج من " بام " ، كانت موجتها من وقت إلى آخر تتكسر . وكان بإمكانه فى تلك الأوقات أن ينصت وأن يفهم تعاستها . كان من السهل عليه أن يبرهن على صدق مشاعرها السلبية لأنه كان يشاركها فى ذلك . ومن وجهة نظره كان لديها سبب معقول لأن تكون متضايقة ـ فلم يكن لديهما كثير من المال .

المال لا يشبع الحاجات العاطفية

يميل أهل المريخ إلى التفكير فى أن المال هو الحل لكل المشكلات . فعندما كان " كريس " و " بام " فقيرين يكافحان لتحقيق الأهداف ، كان من الممكن أن ينصت وأن يتعاطف مع ألمها وينبرى لجمع مال أكثر من أجل ألا تكون تعيسة . كانت " بام " تشعر بأنه يهتم بها حقا .

ولكنها استمرت فى الانزعاج من وقت إلى آخر حينما تحسنت حياتهما مالياً . لم يكن قادرا على أن يفهم سبب استمرار تعاستها . لقد ظن أنه من الواجب أن تكون سعيدة طوال الوقت لأنهما كانا أغنياء جداً . كانت " بام " تشعر بأنه لا يهتم بها .

لم يكن " كريس " يدرك أن المال لا يمكن أن يمنع " بام " من الشعور بالضيق . وعندما كانت موجتها تتكسر ، كانا يتشاجران لأنه كان يبطل حاجتها إلى أن تكون متضايقة . ومما يدعو للسخرية ، أنهما كلما كانا أكثر غنى تشاجرا أكثر .

عندما كانا فقيرين ، كان المال هو البؤرة الرئيسية لألمها ، ولكن عندما أصبحا أكثر أمناً من الناحية المالية أصبحت هى أكثر وعياً بما كان ينقصها عاطفياً . هذا التطور طبيعى ، وعادى ، ويمكن التنبؤ به .

كلما تحققت حاجات المرأة المالية تصبح أكثر وعياً بحاجاتها العاطفية .

المرأة الغنية تحتاج إلى حجة أكبر لتكون متضايقة

أتذكر قراءة هذا المقتطف فى مقالة : " المرأة الغنية تستطيع أن تنال شفقة من طبيب نفسى غنى فقط . " عندما يكون لدى المرأة الكثير من المال ، لا يعطيها الناس (وخاصة زوجها) الحق فى أن تكون متضايقة . فليس لها أى عذر فى أن تكون مثل الموجة وتتكسر من وقت لآخر . وليس لها أى عذر فى أن تستكشف مشاعرها أو أن ترغب فى المزيد فى أى نطاق من حياتها .

المرأة التى لديها مال يُتَوَقَّعُ أن تكون مشبعة فى كل وقت لأن حياتها يمكن أن تكون أكثر سوءا دون هذه الوفرة المالية . هذا التوقع ليس فقط غير واقعى بل مهين . وبغض النظر عن الثروة ، أو المركز ، أو الامتيازات ، أو الظروف ، تحتاج المرأة إلى العذر فى أن تكون متضايقة وتدع موجتها تتكسر .

تشجع " كريس " عندما أدرك أنّ بإمكانه أن يجعل زوجته سعيدة . تذكر أنه كان يؤيد مشاعر زوجته عندما كانا فقيرين ، وأنه يستطيع أن يقوم بذلك مرة أخرى حتى ولو كانا غنيين . وبدلاً من الشعور بالعجز ، أدرك أنه يعرف حقاً كيف يدعمها . إنه قد سلك سبيلاً جانبياً فقط بتفكيره أن المال سيجعلها حتماً سعيدة فى حين أنّ اهتمامه بها وتفهمه لها كانا حقيقة مصدر رضاها .

المشاعر مهمة

إذا كانت المرأة غير مدعومة لكونها غير سعيدة أحياناً فإنها حينئذ لن تكون أبداً سعيدة حقاً . ولكى تكون سعيدة بصدق يتطلب

ذلك أن تنغمس فى أعماق البئر لتُحَرِّرَ ، وتعالج ، وتطهِّر الانفعالات . هذه عملية طبيعية وصحية .

فإذا كان لنا أن نستشعر المشاعر الإيجابية للحب ، والسعادة ، والثقة ، والعرفان ، يجب أيضاً أن نستشعر - بصفة دورية - الغضب ، والحزن ، والخوف ، والأسى . وعندما تنزل المرأة إلى بئرها حينئذ تكون قادرة على علاج تلك المشاعر السلبية .

والرجال أيضاً بحاجة إلى أن يعالجوا مشاعرهم السلبية حتى يتمكنوا عندها من الإحساس بمشاعرهم الإيجابية . فعندما يدخل الرجل إلى كهفه يكون الوقت مناسباً ليستشعر ويعالج مشاعره السلبية بصمت . سنستكشف فى الفصل الحادى عشر طريقة لتحرير المشاعر السلبية تنجح بفعالية مع الرجال والنساء على حد سواء .

عندما تكون المرأة فى الحركة الصاعدة يمكن أن ترضى بأى شىء فى حوزتها . ولكن فى الحركة الهابطة تصبح عندئذ واعية بما تفتقده . وعندما تشعر بأنها فى حال حسنة تكون قادرة على أن ترى الأشياء الجميلة فى حياتها وتستجيب لها . ولكن عندما تتكسر ، تصبح رؤياها الرقيقة غائمة ، ويكون رد فعلها مُوَجَّهاً أكثر نحو ما تفتقده فى حياتها .

تماماً مثلما يمكن أن يُنظر إلى كأس من الماء كنصف مملوء أو نصف فارغ ، عندما تكون المرأة فى طريقها إلى الأعلى ترى الكمال فى حياتها . وعندما تكون فى طريقها إلى الأسفل ترى الفراغ . وأى فراغ تغفل عنه وهى فى طريقها إلى الأعلى يقع تحت المجهر بصورة أكبر عندما تكون فى طريقها إلى النزول فى بئرها .

ومن دون تعلم أن النساء مثل الأمواج لا يستطيع الرجال أن يفهموا أو يدعموا زوجاتهم . إنهم يرتكبون عندما تتحسن الأشياء

فى الخارج ولكن تسوء فى العلاقة . وبتذكر هذا الفرق يمتلك الرجل المفتاح ليمنح شريكته الحب الذى تستحقه عندما تكون فى أمس الحاجة إليه .

٨

استكشاف حاجاتنا العاطفية المختلفة

يكون الرجال والنساء عادة غير واعين بأن لديهم حاجات عاطفية مختلفة ، ونتيجة لذلك فإنهم لا يعرفون فطرياً كيف يدعم بعضهم بعضاً . فالرجال عادة يعطون فى علاقاتهم ما يريد الرجال ، بينما النساء يعطين ما تريد النساء . فكل منهما يفترض خطأ أن لدى الآخر نفس الحاجات والرغبات . ونتيجة لذلك ينتهى كلاهما إلى عدم الرضا والاستياء .

الرجل والمرأة كلاهما يشعر بأنه يعطى ويعطى ولكن لا يحصل على المقابل . إنهما يشعران بأن حبهما غير معترف به وغير مُقَدَّر حق قدره . والحقيقة أن كليهما يعطى الحب ولكن ليس بالأسلوب المرغوب .

على سبيل المثال : تظن المرأة أنها تكون مُحِبَّةً عندما تسأل كثيراً من الأسئلة المعبرة عن رعايتها أو اهتمامها . وكما قد ناقشنا من قبل ، يمكن أن يكون هذا مزعجاً جداً للرجل . فربما يبدأ يشعر بأنه محكوم ويرغب فى بعض الحرية . إنها مشوشة ، لأنها لو حظيت بمثل هذا النوع من الدعم فإنها ستكون ممتنة . إن

جهودها فى أن تكون لطيفة يتم تجاهلها فى أحسن الأحوال أو تكون مزعجة فى أسوأها .

وبطريقة مشابهة ، يظن الرجال أنهم مُحِبِّون ، ولكن الطريقة التى يعبرون بها عن حبهم ربما تجعل المرأة تشعر بأن الثقة بها ضعيفة وأنها غير مدعومة . على سبيل المثال : عندما تتضايق المرأة ، يعتقد هو أنه محب ومساند لها حين يُلْقِى تعليقات تقلل من أهمية مشكلاتها . ربما يقول : " لا عليكِ ، إن الأمر ليس بتلك الأهمية . " أو ربما يتجاهلها تماماً ، مفترضاً أنه يعطيها " مساحة " كبيرة لتهدأ وتدخل إلى كهفها . إن الذى يظنه دعماً يجعلها تشعر بأنها قليلة الشأن ، وغير محبوبة ، ومُتَجَاهَلَة .

وكما ناقشنا من قبل ، عندما تكون المرأة متضايقة فإنها تحتاج إلى أن تُسمع وأن تُفهم . ومن دون هذا الوعى بالاحتياجات المختلفة للذكور والإناث ، لا يدرك الرجل لماذا تفشل جهوده فى المساعدة .

أصناف الحب الاثنا عشر

معظم حاجاتنا العاطفية المعقدة يمكن تلخيصها فى حاجتنا إلى الحب . إن لدى كل من الرجال والنساء ست حاجات حب فريدة كلها مهمة بقدر متساو . يحتاج الرجال فى المقام الأول إلى الثقة ، والتقبل ، والتقدير ، والإعجاب ، والاستحسان ، والتشجيع . وتحتاج النساء فى المقام الأول إلى الرعاية ، والتفهم ، والاحترام ، والإخلاص ، والتصديق ، والطمأنينة . والمهمة الضخمة لمعرفة ما يحتاج شريكنا تُبَسَّطُ بصورة كبيرة عن طريق فهم تلك الأصناف المختلفة للحب .

وبمراجعة هذه القائمة تستطيع بسهولة أن تدرك لماذا يمكن ألا يشعر شريكك بأنه محبوب . والأعظم أهمية ، أن هذه القائمة يمكن أن توجهك لتحسين علاقاتك بالجنس الآخر عندما لا تعرف ماذا تفعل خلاف ذلك .

حاجات الحب الأولية عند النساء والرجال

هذه هى أنواع الحب المختلفة موضوعة جنباً إلى جنب :

تحتاج النساء إلى أن يَتَلَقَّيْن	يحتاج الرجال إلى أن يَتَلَقَّوا
١. الرعاية	١. الثقة
٢. التفهم	٢. التقبل
٣. الاحترام	٣. التقدير
٤. الإخلاص	٤. الإعجاب
٥. التصديق	٥. الاستحسان
٦. الطمأنينة	٦. التشجيع

تفهم حاجاتك الأساسية

من المؤكد أن كل رجل وامرأة يحتاج بصورة جوهرية إلى كل أصناف الحب الاثنى عشر . والتسليم بأصناف الحب الستة التى تحتاج إليها النساء فى المقام الأول لا يعنى أن الرجال لا يحتاجون إلى هذه الأصناف من الحب . فالرجال أيضاً يحتاجون إلى

الرعايــة ، والــتفهم ، والاحــترام ، والإخــلاص ، والتصديق ، والطمأنة . ويُقصد " بالحاجـات الأوليـة " أن إشباع حاجـة أولية يكون مطلوباً قبل أن يتمكن الفرد من تَلَقِّى وتقدير أصناف الحب الأخرى .

إشباع حاجة أولية يكون مطلوبا قبل أن يتمكن الفرد من تَلَقِّى وتقدير أصناف الحب الأخرى .

يصبح الرجل متقبلاً ومُقَدراً تمامـاً لأصناف الحـب الستة التى تحتـاج إليهـا النسـاء فـى المقـام الأول (الرعايـة ، والـتفهم ، والاحـترام ، والإخـلاص ، والتصديق ، الطمأنينـة) عندما تكون حاجاتـه الأوليـة مشبعة أولاً . وبطريقـة مشابهة تحتـاج المرأة إلى الثقـة ، والتقبـل ، والتقـدير ، والإعجـاب ، والاستحسـان ، والتشجيع . ولكن قبل أن تدرك حقيقة قيمة هذه الأصناف وتُقَدِّرها حق قدرها ، يجب أن تُشْبَعَ حاجاتها الأولية أولاً .

إن فهم أصناف الحب الأولية التى يحتاج إليهـا شـريكك يعتبر سراً عظيما لتحسين العلاقات على وجـه الأرض . فـإذا تـذكرتِ أن الرجال من المـريخ فسيساعدك ذلـك علـى أن تتـذكرى وتتقبلى أن للرجال حاجات حب أولية مختلفة .

مـن السـهل علـى المـرأة أن تعطـى مـا تحتـاج إليـه وتنسى أن مريخيّها المحبوب ربما يحتـاج إلى شـىء آخـر . وبطريقـة مشابهة يميل الرجال إلى التركيز على حاجـاتهم ، ويضلون عـن حقيقـة أن نوع الحـب الـذى يحتـاجون إليـه لـيس دائمـاً مناسبا أو تـدعيميا لزهريتهم المحبوبة .

إن الوجه العملى والأكثر فعالية لهذا الفهم الجديد للحب هو أن هذه الأصناف المختلفة من الحب تبادلية . على سبيل المثال : حين يعبر المريخى عن رعايته وتفهمه ، تبدأ الزهرية آلياً مبادلته بالثقة والتقبل التى يحتاج إليهما فى المقام الأول . نفس الشىء يحدث عندما تعبر الزهرية عن ثقتها - يبدأ المريخى مبادلتها بالرعاية التى تحتاج إليها .

سنحدد فى الأجزاء الستة التالية أصناف الحب الاثنى عشر بعبارات عملية ونكشف عن طبيعتها التبادلية .

١. هى تحتاج إلى الرعاية وهو يحتاج إلى الثقة

عندما يبدى الرجل عناية بمشاعر المرأة واهتماماً من القلب بخيرها ، تشعر بأنها محبوبة وتَلْقَى الرعاية . فعندما يجعلها تشعر بأنها عزيزة بأسلوب الرعاية هذا ، ينجح هو فى إشباع حاجتها الأولية الأولى . وتبدأ هى طبيعياً تثق به أكثر . وعندما تثق به ، تصبح أكثر انفتاحاً وتقبلاً .

وعندما يكون موقف المرأة أكثر انفتاحاً وتقبلياً نحو الرجل ، يشعر هو بأنه موثوق به . والثقة بالرجل تعنى الاعتقاد بأنه يبذل أقصى الجهد وأنه يريد الخير لشريكته . وعندما يكشف رد فعل المرأة اعتقاداً إيجابياً فى قدرات رَجُلِها ونياته ، تكون أولى حاجات الحب الأولية قد أشبعت ، ويكون بصورة آلية أكثر رعاية وانتباها لمشاعرها وحاجاتها .

٢. هى تحتاج إلى التفهم وهو يحتاج إلى التقبل

حين ينصت الرجل لامرأة تعبر عن مشاعرها من دون إصدار حكم ولكن بتعاطف وتواصل ، تشعر بأنها مسموعة ومفهومة . وموقف التفهم لا يفترض معرفة مسبقة بأفكار ومشاعر الشخص ؛ بل - بدلاً من ذلك - يستنتج معنى مما يسمع ، وينتقل إلى تصديق ما يُبَلَّغ . وكلما كانت حاجة المرأة إلى أن تكون مسموعة ومفهومة مشبعة ، كان من السهل عليها أن تعطى رَجُلَهَا التقبل الذى يحتاج إليه .

وعندما تتلقى المرأة الرجل بحب دون أن تحاول تغييره ، يشعر بأنه مُتقبل . وموقف التقبل لا ينبذ بل يؤكد أنه يُسْتَقْبَل باستحسان . هذا لا يعنى أن المرأة تعتقد بأنه كامل ولكن يشير إلى أنها لا تحاول تحسينه ، وأنها تثق بقيامه بالتحسينات المتعلقة به . فعندما يشعر الرجل بأنه مُتَقَبَّلٌ يكون من السهل عليه جداً أن ينصت وأن يمنحها التفهم الذى تحتاج إليه وتستحقه .

٣. هى تحتاج إلى الاحترام وهو يحتاج إلى التقدير

عندما يستجيب الرجل للمرأة بطريقة تعترف وتعطى أفضلية لحقوقها ، ورغباتها ، وحاجاتها ، تشعر بأنها محترمة . وعندما يتصرف آخذاً بعين الاعتبار أفكارها ومشاعرها ، ستشعر بكل تأكيد بأنها محترمة . وتعبيرات الاحترام الملموسة والمادية - مثل باقة من زهور وتذكر يوم الزفاف - تعتبر أموراً جوهرية لإشباع ثالث حاجة

حب أولية لدى المرأة . وعندما تشعر بأنها محترمة يكون من السهل عليها كثيراً أن تعطى رَجُلَهَا التقدير الذى يستحقه .

وحين تعترف المرأة بالحصول على منفعة وقيمة شخصية من جهود وتصرفات الرجل ، يشعر بأنه مُقَدَّرٌ حق قدره . والتقدير هو رد الفعل الطبيعى لكونها مدعومة . وحين يُقَدَّرُ الرجل يشعر بأن جهده لم يذهب سدى وبالتالى يكون متشجعاً لأن يعطى أكثر .

وعندما يُقدَّر الرجل يكون متمكناً بصورة آلية ومُحَفَّزاً إلى احترام شريكته أكثر .

٤. هى تحتاج إلى الإخلاص وهو يحتاج إلى الإعجاب

عندما يعطى الرجل أفضلية لحاجات المرأة ويتعهد بفخر بدعمها وإشباعها ، تكون رابع حاجات الحب الأولية لديها قد أشبعت . تزدهر المرأة عندما تشعر بأنها جذابة ومثيرة . والرجل يشبع حاجتها إلى الحب بهذه الطريقة عندما يجعل مشاعرها وحاجاتها أكثر أهمية من اهتماماته الأخرى - مثل العمل ، والدراسة ، والتسلية - فحين تشعر المرأة بأنها تحتل المرتبة الأولى فى حياته عندئذ - وبسهولة كبيرة - تُعْجَبُ به .

ومثلما تحتاج المرأة إلى أن تشعر بتفانى الرجل ، فالرجل لديه حاجة أولية إلى أن يشعر بإعجاب المرأة . والإعجاب بالرجل هو أن تنظر إليه بإكبار ، وابتهاج ، واستحسان سار . والرجل يشعر بأنها مُعْجَبَةٌ به عندما تكون مذهولة بسرور من خصائصه الفريدة أو مواهبه ، والتى يمكن أن تتضمن الفكاهة ، والقوة ، والإصرار ، والاستقامة ، والأمانة ، والغرام ، واللطف ، والحب ، والتفهم ، وغيرها مما يطلق عليها فضائل عتيقة . وحين يشعر الرجل بأنها

مُعْجَبَةٌ بـه ، يشعر بـالأمن إلى درجـة تجعلـه ينـذر نفسـه لامرأتـه ويهيم بها .

٥. هى تحتاج إلى التصديق وهو يحتاج إلى الاستحسان

حين لا يعترض الرجل على مشاعر المـرأة ورغباتهـا أو يجـادل فيها وبدلاً من ذلـك يتقبلـها ويؤكـد صحتها ، يـؤدى ذلـك إلى أن تشعر المرأة حقيقة بأنهـا محبوبـة لأن خـامس حاجاتهـا الأوليـة تم إشباعها . وموقف الرجل التصديقى يؤكد حـق المـرأة فـى أن تشعر بالذى تشعر به . (من المهم أن تتذكر بأن الفـرد يمكـن أن يصادق على وجهة نظرها بينما لديه وجهـة نظر مختلفـة .) حـين يتعلم الرجل كيف يجعل المرأة تعرف بأن لديه هذا الموقـف التصديقى ، فإنه بالتأكيد سيحصل على الاستحسان الـذى يحتـاج إليـه بصورة رئيسية .

كل رجل يريد ـ فى أعماقه ـ أن يكـون بطـل امرأتـه أو فارسها فى درع لامع . ودلالة أنه نجح فـى اختباراتهـا هـو استحسانها . وموقف المرأة الاستحسانى يعترف بالطيبـة فـى الرجـل ويعـبر عن رضـا شـامل بـه . (تـذكرى أن بـذل الاستحسـان لرجـل لا يعنى موافقتـه دائمـاً .) والموقـف الاستحسـانى يتعـرف أو يركـز على الأسباب الخيِّرة وراء ما يقوم به . وحـين يتلقـى الاستحسـان الـذى يحتاج إليه ، يكون من السهل عليه أن يصادق على مشاعرها .

٦. هى تحتاج إلى الطمأنة وهو يحتاج إلى التشجيع

عندما يظهر الرجل باستمرار أنه يهتم ، ويتفهم ، ويحترم ، ويؤيد مشاعر شريكته ، ويخلص لها ، تكون حاجتها الأولية إلى الطمأنة قد أشبعت . الموقف المطمئن يخبر المرأة بأنها دائماً محبوبة .

الرجل عادة يخطئ حين يعتقد بأنه مادام قد أشبع كل حاجات المرأة الأولية ، وهى تشعر بالسعادة والأمن ، فإنها يجب أن تدرك حينئذ أنها محبوبة . لكن الأمر ليس كذلك . فمن أجل إشباع حاجاتها الست الأولية يجب عليه أن يتذكر أن يطمئنها باستمرار .

الرجل عادة يخطئ حين يعتقد بأنه مادام قد أشبع كل حاجات المرأة الأولية ، وهى تشعر بالسعادة والأمن ، فإنها يجب أن تدرك حينئذ أنها محبوبة .

وبطريقة مشابهة ، يحتاج الرجل أساساً إلى أن يُشجع من قِبَل المرأة . وموقف المرأة التشجيعى بالتعبير عن الثقة بقدراته وشخصيته يعطى الأمل والشجاعة للرجل . فعندما يعبر موقف المرأة عن ثقة ، وتقبل ، وتقدير ، وإعجاب ، واستحسان فهو يشجع الرجل على أن يظهر كل إمكانياته . والشعور بأنه يلقى التشجيع يحفزه إلى أن يقدم اطمئناناً لطيفاً هى بحاجة إليه .

ويظهر أفضل ما فى الرجل عندما تُشبع حاجات الحب الست الأولية لديه . ولكن حين لا تعرف المرأة ما يحتاج إليه أساساً وتعطى حب رعاية بدلاً من حب ثقة ، يمكن دون علم منها أن تدمر علاقتهما . القصة التالية تمثل هذه النقطة .

الفارس فى الدرع اللامع

فى أعماق كل رجل يوجد بطل أو فارس فى درع لامع . وهو يريد ـ أكثر من أى شىء ـ أن ينجح فى خدمة وحماية المرأة التى يحب . فحين يشعر بأنها تثق به ، يكون باستطاعته أن يلمس هذا الجزء النبيل من نفسه . ويصبح أكثر رعاية . وحين لا يشعر بأنه مَوْثُوقٌ به يفقد بعضاً من حيويته وطاقته ، وبعد فترة يتوقف عن الرعاية .

تخيل فارساً فى درع لامع يتجول فى الأرياف . ثم يسمع فجأة امرأة تستنجد فى ألم . وفى لحظة يستعيد حيويته . ويستحث بطله ليعدو ، ويسرع إلى قلعتها ، حيث تكون هى محاصرة بتنين . ويسحب الفارس النبيل سيفه ويذبح التنين . ونتيجة لذلك ، يُستقبل بحب من الأميرة .

وعندها تُفْتَحُ البوابات ويلقى الترحاب والاحتفاء به من قبل عائلة الأميرة وأهل المدينة . وتقدم له الدعوة إلى العيش فى المدينة ويتم الاعتراف به كبطل . ويقع هو وأميرته فى الحب .

وبعد شهر يذهب الفارس النبيل فى رحلة أخرى . وفى طريق عودته يسمع أميرته تطلب النجدة . لقد هاجم القلعة تنين آخر . وحين يصل الفارس يسحب سيفه ويذبح التنين .

وقبل أن يسدد ، تصرخ الأميرة من البرج : " لا تستعمل سيفك ، استعمل هذه الأنشوطة . إنها ستعمل بطريقة أفضل " .

وترمى إليه بالأنشوطة وتشير إليه بالتعليمات لكيفية استعمالها . ويتبع تعليماتها بتردد . ثم يلفها حول عنق التنين ويسحب بشدة . ويموت التنين ويبتهج الجميع .

وفى حفل العشاء يشعر الفارس بأنه لم يفعل شيئاً فى الحقيقة . بطريقة ما ، لم يكن يشعر حقاً بأنه يستحق ثقة المدينة وإعجابها لأنه استعمل أنشوطتها ولم يستعمل سيفه . وبعد الحادثة يكون مكتئباً قليلاً وينسى أن يُلمّع درعه .

وبعد شهر يذهب أيضاً فى رحلة أخرى . وعند مغادرته بسيفه ، تُذَكِّرُهُ الأميرة بأن يكون منتبهاً وتطلب منه أن يأخذ الأنشوطة . وفى طريق عودته إلى البيت يرى أيضاً تنيناً آخر يهاجم القلعة . فى هذه المرة يهرع متقدماً بسيفه ولكنه يتردد ، ويفكر أنه ربما من الأفضل أن يستعمل الأنشوطة . وفى لحظة التردد تلك ، ينفث التنين ناراً ويحرق ذراعه اليمنى . وينظر إلى الأعلى فى ارتباك ويرى أميرته تلوح له من نافذة القلعة .

فتصرخ بصوت مرتفع : " استعمل السم ، الأنشوطة لا تنفع " .

وترمى إليه بالسم ، الذى يصبه فى فم التنين ، ويموت التنين . ويبتهج الجميع ويحتفلون ، ولكن الفارس يشعر بالخجل .

وبعد شهر يذهب فى رحلة أخرى . وحين مغادرته بسيفه ، تذكره الأميرة بأن يكون منتبهاً ، ويحمل الأنشوطة والسم . إنه منزعج من اقتراحاتها ولكنه يحملها معه لأى طارئ .

فى هذه المرة يسمع فى رحلته امرأة أخرى فى ضيق . وحين يسرع لندائها ، يتبدد اكتئابه ويشعر بالثقة والحيوية . ولكن حين يسحب سيفه ليذبح التنين ، يتردد مرة أخرى . ويتساءل . " هل أستعمل سيفى ، أم الأنشوطة ، أم السم ؟ " ماذا يمكن أن تقول الأميرة ؟

وللحظة يكون مرتبكاً . ولكن عندها يتذكر كيف كان يشعر قبل أن يعرف الأميرة ، حين كان في الأيام الخوالى يحمل سيفه فقط . وبانفجار ثقة متجددة يرمى جانباً بالأنشوطة والسم ويزحف على التنين بسيفه الذى يثق فيه . ويذبح التنين ويبتهج أهل المدينة .

لم يعد الفارس فى درعه اللامع إلى أميرته أبداً . وبقى فى القرية الجديدة وعاش سعيداً بعد ذلك . لقد تزوج فى الحقيقة ، ولكن بعد أن تأكد أن شريكته الجديدة لا تعرف شيئاً عن الأنشوطة والسم .

وإدراك أن فى داخل كل رجل فارساً فى درع لامع مجاز قوى يعينك على تذكر حاجات الرجل الأولية . ربما يُقَدِّرُ للرجل الرعاية والمساعدة أحياناً ، لكن الكثير منها يُنقص ثقته أو يُطفئه .

كيف يمكن أن تقوم دون علم بإضعاف حماس شريكك ؟

من دون الوعى بما هو مهم بالنسبة إلى الجنس الآخر ، لا يدرك الرجال والنساء مدى إمكانية أن يجرحوا شركاءهم . نحن نستطيع أن ندرك أن الرجال والنساء دون علم يتواصلون بطريقة ليست فقط ذات نتيجة عكسية ولكن يمكن أن تكون باردة .

تُجْرَحُ مشاعر الرجال والنساء بسهولة عندما لا يحصلون على نوع الحب الأولى الذى يحتاجون إليه . والنساء عادة لا يدركن أساليب التواصل غير التدعيمية المؤلمة لغرور الذكر . ربما تحاول المرأة أن تكون حساسة تجاه مشاعر الرجل ، ولكن لأن حاجات الحب الأولية لديه تختلف عن تلك التى لديها ، لا تستبق فطرياً حاجاته .

ومن خلال إدراك حاجات الحب الأولية لدى الرجل ، يمكن للمرأة أن تكون أكثر وعياً وحساسية لمصادر عدم الرضا لديه . وفيما يلى قائمة بأخطاء تواصل شائعة ترتكبها النساء فيما يتعلق بحاجات الحب الأولية لدى الرجل .

أخطاء ترتكبها النساء عادة	لماذا لا يشعر بأنه محبوب ؟
١. تحاول أن تحسن من سلوكه أو تساعده بتقديم نصح دون طلب .	١. يشعر بأنه غير محبوب لأنها لم تعد تثق به .
٢. تحاول أن تغير أو تتحكم فى سلوكه بالبوح بضيقها أو مشاعرها السلبية . (لا بأس أن تبوح بالمشاعر ولكن ليس حين تحاول التلاعب أو العقاب) .	٢. يشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تقبله كما هو .
٣. لا تعترف بما قام به من أجلها ولكن تشتكى مما لم يقم به .	٣. يشعر بأنها تستخف به وأنه غير محبوب لأنها لا تُقَدرُ ما يقوم به .

أخطاء ترتكبها النساء عادة	لماذا لا يشعر بأنه محبوب ؟
٤. تقوم بتعديل سلوكه وتخبره بما يجب أن يفعل ، كما لو أنه طفل .	٤. يشعر بأنه غير محبوب لأنه لا يشعر بأنها معجبة به .
٥. تعبر عن مشاعر انزعاجها بطريقة غير مباشرة بأسئلة بلاغية مثل : " كيف يمكن أن تفعل ذلك ؟ "	٥. يشعر بأنه غير محبوب لأنه يشعر بأنها قد سحبت استحسانها منه . إنه لم يعد يشعر بأنه الإنسان الطيب .
٦. عندما يتخذ قراراً أو يقوم بمبادرة تقوم هى بتصحيحه أو تنتقده .	٦. يشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تشجعه على فعل الأشياء بنفسه .

وكما أن النساء يرتكبن بسهولة أخطاء عندما لا يفهمن ما يحتاج الرجال إليه أساساً ، فالرجال كذلك يرتكبون أخطاء . الرجال عادة لا يميزون أساليب التواصل غير اللائقة وغير التدعيمية للنساء . من الممكن أن يعرف الرجل أنها غير سعيدة معه ، ولكن لا يستطيع أن يغير أسلوبه إذا لم يفهم لماذا تشعر هى بأنها غير محبوبة وماذا تحتاج .

وعن طريق إدراك حاجات المرأة الأولية ، يستطيع الرجل أن يكون أكثر حساسية واحتراماً لحاجاتها . وفيما يلى قائمة بأخطاء تواصل يرتكبها الرجال فيما يتصل بحاجات المرأة العاطفية الأولية .

أخطاء يرتكبها الرجال عادة	لماذا لا تشعر بأنها محبوبة ؟
١. إنه لا ينصت ، ويتشتت انتباهه بسهولة ، ولا يسأل أسئلة تدل على اهتمامه وحرصه .	١. تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يلاطفها أو لا يُبْدِى أنه **يهتم** .
٢. يأخذ مشاعرها حرفياً ويصححها . إنه يظن أنها تطلب حلولاً ولهذا يقدم النصح .	٢. تشعر بأنها غير محبوبة لأنه **لا يفهمها** .
٣. ينصت ولكنه يغضب ويلومها لإزعاجها أو تثبيطها له .	٣. تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا **يحترم** مشاعرها .
٤. يقوم بالتقليل من أهمية مشاعرها وحاجاتها . ويجعل الأطفال أو العمل أكثر أهمية .	٤. تشعر بأنها غير محبوبة لأنه **غير مخلص** لها ، ولا يُنْزِلُهَا منزلة خاصة .
٥. عندما تكون متضايقة ، يشرح لها لماذا هو على حق ، ولماذا يجب ألا تكون متضايقة .	٥. تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا **يؤيدها في** مشاعرها ، وبدلاً من ذلك يجعلها تشعر بأنها على خطأ وغير مدعومة .
٦. بعد أن ينصت لا يقول شيئاً أو يبتعد عنها فقط .	٦. **تشعر بعدم الأمن** لأنها لا تحصل على الطمأنة التى تحتاج إليها .

عندما يفشل الحب

يفشل الحب لأن الناس يبذلون فطرياً ما يريدون ، ولأن حاجات الحب الأولية لدى النساء هى أن تُرعى ، وأن تُفهم ، وهَلُمَّ جرا ، فإنها تمنح رجلها بصورة آلية الكثير من الرعاية والتفهم . هذا النوع من الدعم بالنسبة إلى الرجل يبدو غالباً كما لو أنها لا تثق به . فحاجته الأولية هى أن يُوثق به لا أن يُرْعَى .

وعندما لا يستجيب بطريقة إيجابية لرعايتها لا تستطيع هى أن تفهم لماذا لا يُقَدِّر ذلك الصنف من الدعم . وهو - بالطبع - يمنح صنفه الخاص من الحب ، والذى لا تحتاج هى إليه . وبالتالى فهما يقعان فى حلقة من الفشل فى إشباع حاجات بعضهما البعض .

تشتكى " بيث " ، قائلة : " إننى فقط لا أستطيع الاستمرار فى العطاء ولا أحصل على مردود . إن " آرثر " لا يُقَدِّرُ ما أبذله . إننى أحبه ، لكنه لا يحبنى " .

" آرثر " يشكو قائلاً : " لا شىء أفعله ويكون حسناً بما فيه الكفاية . إننى لا أدرى ماذا أفعل . لقد جربت كل شىء لكنها لا تزال لا تحبنى . إننى أحبها ولكن يبدو أنه لا فائدة تُرْجى " .

" بيث " و " آرثر " كانا متزوجين لثمانى سنوات . لقد شعر كلاهما بالرغبة فى التوقف لأنهما لا يشعران بأنهما محبوبان . ومما يثير السخرية أنهما يزعمان أنهما يبذلان أكثر مما يحصلان عليه . كانت " بيث " تعتقد أنها تعطى أكثر ، بينما ظن

" آرثر " بأنه يبذل الأكثر . كلاهما فى الحقيقة كان يعطى ولكن لا أحد منهما كان يحصل على ما يريده أو ما يحتاج إليه .

إنهما حقا يحبان بعضهما ، ولكن لأنهما لا يدركان حاجات شريكهما الأولية فإن حبهما لا يبلغ هدفه . كانت " بيث " تعطى ما تحتاج إلى أن تحصل عليه بينما كان " آرثر " يبذل ما كان يريده . وبالتدريج أصيبا بالإنهاك .

الكثير من الناس يتوقفون عندما تصبح العلاقة صعبة جداً . والعلاقة تصبح أكثر سهولة إذا فهمنا حاجات شريكنا الأولية . ومن غير أن نبذل أكثر ولكن ببذل ما هو مطلوب فإننا لا نصاب بالإنهاك . هذا الفهم لأنواع الحاجات الاثنتى عشرة المختلفة من الحب يبين لماذا تفشل محاولاتنا الودية الصادقة . ولإشباع شريكك ، أنت تحتاج إلى أن تتعلم كيف تبذل الحب الذى يحتاج إليه هو أو هى بصورة أولية .

تَعَلَّمْ أن تنصت دون أن تغضب

الأسلوب رقم واحد الذى يستطيع الرجل به أن ينجح فى إشباع حاجات المرأة الأولية هو عن طريق التواصل . والتواصل مهم بصورة خاصة على سطح الزهرة كما وضّحنا من قبل . وبإتقان الإنصات إلى مشاعر المرأة ، يستطيع الرجل بفعالية أن يُغْرِقَ المرأة بالرعاية ، والتفهم ، والاحترام ، والإخلاص ، والتصديق ، والطمأنة .

إن إحدى أعظم المشكلات التى تواجه الرجال فى الإنصات إلى النساء هو أنهم يصبحون محبطين أو غاضبين لأنهم ينسون أن النساء من الزهرة وأنهن من المفترض أن يتواصلن بطريقة مختلفة .

المخطط التالى يوضح بعض الأساليب لتذكر هذه الاختلافات ويعطى بعض الاقتراحات عما يمكن عمله :

كيف تنصت دون أن تغضب ؟

ما يجب أن تتذكره	ما يجب أن تفعله وما لا يجب
١. تذكر أن الغضب يأتى من عدم فهم وجهة نظرها ، وهذا ليس خطأها على الإطلاق .	١. تحمل مسئولية أن تفهم . لا تَلُمْهَا لإزعاجها لك . ابدأ مرة أخرى محاولاً أن تفهم .
٢. تذكر أن المشاعر قد لا تكون دائماً معقولة فى الحال ، لكنها لا تزال مشروعة وتحتاج إلى تعاطف .	٢. تنفس بعمق ، لا تقل شيئاً ! قم بالاسترخاء وتخلّ عن محاولة التحكم . حاول أن تتخيل كيف يمكن أن تشعر لو نظرت إلى العالم من منظورها .
٣. تذكر أن الغضب ربما ينجم من عدم معرفة ما يجب فعله لتتحسن الأمور . حتى ولو لم تشعر هى مباشرة بتحسن ، فإن إنصاتك وتفهمك يكون خير معين .	٣. لا تلمها لعدم شعورها بتحسن من جراء حلولك . كيف لها أن تشعر بتحسن عندما لا تكون حلولك هى ما تحتاج إليه . قاوم الرغبة المُلِحّة فى تقديم حلول .

ما يجب أن تتذكره

٤. تذكر أنه لا يلزمك أن توافق لكى تفهم وجهة نظرها أو لكى تقدرك كمستمع جيد .

٥. تذكر أنه ليس عليك أن تفهم وجهة نظرها تماماً لكى تنجح كمستمع جيد .

٦. تذكر أنك لست مسئولاً عن شعورها . ربما يبدو كما لو أنها تلومك ، ولكنها تحتاج حقاً إلى أن تُفْهَمْ .

٧. تذكر أنها إذا جعلتك حقاً غاضباً فإنها ربما لا تثق بك . توجد فى داخل أعماقها طفلة مذعورة تخاف من أن تبوح ، طفلة مجروحة وتحتاج إلى لطفك وحبك .

ما يجب أن تفعله وما لا يجب

٤. إذا كنت تريد أن تعبر عن وجهة نظر مختلفة فتأكد من أنها انتهت وأعد صياغة وجهة نظرها قبل أن تعطى وجهة نظرك . لا ترفع صوتك .

٥. دعها تعرف أنك لم تفهم ولكنك تريد ذلك . تحمل مسئولية عدم فهمك ؛ لا تحكم عليها أو تلمِّح بأنه لا يمكن فهمها .

٦. امتنع عن الدفاع عن نفسك حتى تشعرَ بأنك تفهمها وتهتم . من المقبول بعد ذلك أن تشرح موقفك أو تعتذر .

٧. لا تتجادل مع مشاعرها وآرائها . خذ وقتاً مستقطعاً وناقش الأمور لاحقاً عندما تكون هناك شحنة انفعالية أقل . مارس أسلوب رسالة الحب كما هو مبين فى الفصل الحادى عشر .

عندما يستطيع رجل أن ينصت إلى مشاعر امرأة دون أن يغضب أو يشعر بالإحباط ، فإنه يقدم لها هدية جميلة . إنه يجعل التعبير

عن نفسها أمراً مأموناً . وكلما كانت أكثر قدرة على التعبير عن نفسها ، كانت أكثر شعوراً بأنها مسموعة ، ومفهومة ، وكانت أكثر قدرة على إعطاء الرجل الثقة ، والتقبل ، والتقدير ، والإعجاب ، والاستحسان ، والتشجيع الودى الذى يحتاج إليه .

فن تمكين الرجل

تماماً كما أن الرجل يحتاج إلى أن يَتَعَلَّمَ فن الإنصات لكى يشبع حاجات الحب الأولية للمرأة ، تحتاج النساء إلى أن يتعلمن فن التمكين . عندما تستخدم المرأة دعم الرجل ، فإنها تُمَكِّنُهُ من أن يكون كأفضل ما يستطيع أن يكون . يشعر الرجل بالتمكين عندما يكون موثوقاً به ، ومقبولاً ، ومُقدراً ، ومعجباً به ، ومُستحسَناً ، ومُشجعاً .

وكما هو الحال فى قصتنا عن الفارس فى الدرع اللامع ، كثير من النساء يحاولن مساعدة رجلهن بتحسينه ولكن دون علمهن يضعفنه أو يجرحنه . إن أية محاولة لتغييره تذهب بالثقة ، والتقبل ، والتقدير ، والإعجاب ، والاستحسان ، والتشجيع الودى التى هى حاجاته الأولية .

وسر تمكين الرجل هو ألا تحاولى أبداً تغييره أو تحسينه . من المؤكد أنك ربما تودين منه أن يتغير - بالطبع لا تطيعى تلك الرغبة . وإذا هو طلب النصح بصورة مباشرة ومحددة فقط فإنه يكون منفتحاً للمساعدة فى التغيير .

سر تمكين الرجل هو ألا تحاولى أبداً تغييره أو تحسينه .

قدمى الثقة وليس النصح

يعتبر تقديم النصح لفتة ودية على سطح الزهرة . ولكن الأمر ليس كذلك على سطح المريخ . وعلى النساء أن يتذكرن أنّ أهل المريخ لا يقدمون النصح إلا إذا طُلب ذلك مباشرة . وطريقة التعبير عن الحب هو أن تثق بأنّ الشخص الآخر من أهل المريخ سيحل مشكلاته بنفسه .

هذا لا يعنى أن على المرأة أن تخمد مشاعرها ـ من المقبول بالنسبة إليها أن تشعر بالإحباط أو حتى بالغضب ـ مادامت لا تحاول تغييره . وأية محاولة لتغييره تعتبر غير تدعيمية وذات نتيجة عكسية .

عندما تحب امرأة رجلاً ، فإنها تبدأ فى الغالب فى محاولة تحسين علاقتهما . وفى فورة حماسها تجعله هدفاً لتحسيناتها . وتبدأ عملية تدريجية لإعادة تأهيله ببطء .

لماذا يقاوم الرجال التغيير ؟

إنها تحاول بطرق لا تحصى أن تغيره أو تحسنه . وهى تظن أن محاولاتها لتغييره تعبير عن الحب ، ولكنه يشعر بأنه مغلوب على أمره ، ومُتَلاعَبٌ به ، ومرفوض ، وغير محبوب . وسيرفضها بعناد لأنه يشعر بأنها ترفضه . وعندما تحاول امرأة تغيير رجل ، فإنه لا يحصل على الثقة ، والتقبل الودى الذى يحتاج إليه حقاً لكى يتغير وينمو .

عندما أسأل غرفة مملوءة بمئات النساء والرجال أجد لديهم جميعاً نفس التجربة : كلما حاولت المرأة أكثر أن تغير الرجل ، كانت مقاومة الرجل أكبر .

والمشكلة هى أنه عندما يقاوم الرجل محاولاتها لتحسينه ، فإنها تسىء تفسير استجابته . وتظن خطأ بأنه غير مستعد للتغير ، ربما لأنه لا يحبها بدرجة كافية . ولكن الحقيقة هى أنه يقاوم التغيير لأنه يعتقد بأنه غير محبوب بدرجة كافية . وعندما يشعر الرجل بأنه موثوق به ، ومقبول ، ومقدّر ، وهَلُمَّ جرا ، فسيبدأ بصورة آلية بالتغير والتطور ، والتحسن .

نوعان من الرجال / نوع واحد من السلوك

هناك نوعان من الرجال . أحدهما يصبح دفاعياً ومعانداً لدرجة لا تصدق عندما تحاول المرأة تغييره ، بينما سيوافق الآخر على التغير ولكن ينسى لاحقاً ويرتد إلى السلوك القديم . والرجل يقاوم إما بطريقة إيجابية أو سلبية .

وعندما لا يشعر الرجل بأنه محبوب كما هو ، فسيكرر السلوك غير المقبول بوعى أو بلا وعى . إنه يشعر بإجبار داخلى لتكرار السلوك حتى يشعر بأنه محبوب ومقبول .

ولكى يحسِّن الرجل من نفسه يجب أن يشعر بأنه محبوب بأسلوب مقبول . وإلا فإنه سيدافع عن نفسه ويبقى كما هو . إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول كما هو فقط ، ومن ثم ، سيبحث هو - بطريقته الخاصة - عن طرق للتحسّن .

الرجال لا يرغبون فى أن يحسنهم أحد

كما أن الرجال يرغبون فى أن يوضحوا السبب فى أنه على النساء ألا ينزعجن ، ترغب النساء فى أن يوضحن السبب فى أنه يجب على الرجال ألا يتصرفوا بالطريقة التى يتصرفون بها . تماماً كما يخطئ الرجال بمحاولة " إصلاح " المرأة ، تخطئ النساء بمحاولة " تحسين " الرجال .

الرجال يرون العالم من خلال عيون مريخية . وشعارهم هو : " لا تصلحه ، إذا لم يكن معطوباً . " وعندما تحاول امرأة تغيير رجل ، فإنه يستقبل الرسالة على أنها تظن أنه معطوب . وهذا يؤلم الرجل ويجعله دفاعياً جداً . إنه لا يشعر بأنه محبوب ومحترم .

أفضل أسلوب لمساعدة الرجل لكى يتحسن هو التخلى عن محاولة تغييره بأى أسلوب .

يحتاج الرجل إلى أن يُقبَلَ بغض النظر عن عيوبه . وتَقبُّل عيوب الشخص ليس سهلاً ، خاصة عندما ندرك أن بإمكانه أن يصبح أفضل ولكن ، يصبح الأمر أيسر عندما نفهم أنّ أفضل أسلوب لمساعدته لكى ينمو هو التخلى عن **محاولة تغييره** بأى أسلوب .

فى المخطط التالى قائمة بالأساليب التى تستطيع المرأة من خلالها أن تدعم الرجل فى النمو والتغير بالامتناع عن محاولة تغييره بأى أسلوب .

كيف تتوقفين عن محاولة تغيير الرجل ؟

ما يجب على المرأة أن تتذكره	ما تستطيع فعله
١. تذكرى : لا تطرحى عليه أسئلة كثيرة عندما يكون متضايقاً وإلا فسيشعر بأنك تحاولين تغييره .	١. تجاهلى أنه متضايق إلا إذا أراد أن يتحدث إليك عن ذلك . أظهرى شيئاً من الاهتمام المبدئى ولكن ليس كثيراً ، كدعوة للحديث .
٢. تذكرى : توقفى عن محاولة تحسينه بأى أسلوب . إنه يحتاج إلى حبك ، وليس إلى الرفض ، لكى ينمو .	٢. ثقى به فى أن يتحسن بنفسه شاركيه فى مشاعرك بصدق ولكن دون المطالبة بأن يتغير .
٣. تذكرى : عندما تقدمين نصحاً من دون طلب فربما يشعر بأنه غير موثوق به ، أو مغلوب على أمره ، أو مرفوض .	٣. تمرنى على الصبر وثقى بأنه سيتعلم بنفسه ما يحتاج إلى أن يتعلمه . انتظرى حتى يطلب نصيحتك .
٤. تذكرى : عندما يصبح الرجل عنيداً ويقاوم التغيير فإنه لا يشعر بأنه محبوب ؛ إنه خائف من الاعتراف بأخطائه لخوفه من أن يكون غير محبوب .	٤. تمرنى على أن تظهرى له بأنه لا يلزمه أن يكون مثالياً تماماً ليستحق حبك . تمرنى على الصفح (انظرى الفصل الحادى عشر) .

ما يجب على المرأة أن تتذكره	ما تستطيع فعله
٥. تذكرى : إذا قدمت تضحيات وتأملين أن يفعل نفس الشىء من أجلك فإنه سيشعر عندئذ بأنه تحت ضغط ليتغير .	٥. تمرنى على القيام بأشياء من أجل نفسك ولا تعتمدى عليه ليجعلك سعيدة .
٦. تذكرى : يمكن أن تبوحى بمشاعر سلبية دون أن تحاولى تغييره . وعندما يشعر بأنه مقبول يكون من السهل عليه أن ينصت .	٦. عندما تشركينه فى مشاعرك . دعيه يعرف بأنك لا تحاولين أن تخبريه ما يجب عليه فعله ولكن تريدين منه أن يأخذ مشاعرك بعين الاعتبار .
٧. تذكرى : إذا أعطيته توجيهات واتخذت عنه قرارات فسيشعر بأنك تقومين بتصحيحه وأنه مغلوب على أمره .	٧. استرخى وتنازلى . تمرنى على تقبل العيوب . اجعلى مشاعره أهم من الكمال ولا توبخيه أو تصححيه .

وكلما تعلم الرجال والنساء أن يساندوا بعضهم بعضاً بالطريقة الأمثل لحاجاتهم المتفردة ، فسيصبح التغير و النمو آلياً . وبوعى أعظم بحاجات شريكك الست الأولية تستطيع إعادة توجيه دعمك الودى بحسب حاجاته وأن تجعل علاقاتك أكثر سهولة بصورة كبيرة وأكثر إشباعاً .

٩

كيف تتفادى المجادلات ؟

إنّ أحد أكثر التحديات صعوبة فى علاقات الحب لدينا هو التعامل مع الاختلافات والخلافات . فى الغالب حين يختلف الأزواج يمكن أن تتحول مناقشاتهم إلى مجادلات ثم - دون سابق إنذار - إلى معارك . وفجأة يتوقفون عن الحديث بشكل ودى ويبدأ بعضهم يجرح بعضاً بشكل آلى : يلومون . ويشتكون . ويتهمون ، وتكثر مطالبهم ، ويستاءون ، ويتشككون .

الرجال والنساء الذين يتجادلون بهذا الأسلوب لا يجرحون فقط مشاعرهم ، ولكن علاقاتهم أيضاً . كما أنّ الاتصال هو العنصر الأكثر أهمية فى العلاقة ، فإن المجادلات يمكن أن تكون العنصر الأكثر تدميراً ؛ لأنه كلما اقتربنا من بعضنا البعض كان من السهل أن يجرح بعضنا بعضاً .

كما أنّ التواصل هو العنصر الأكثر أهمية فى العلاقةٍ ، فإن المجادلات يمكن أن تكون العنصر الأكثر تدميراً .

من الناحية العملية أوصى بألا يتجادل الزوجان . فحين يكون الشخصان غير مرتبطين عاطفياً يكون من السهل جداً أن يبقيا منفصلين وموضوعيين عندما يتجادلان أو يتحاوران . ولكن عندما يتجادل زوجان مرتبطان عاطفياً وبخاصة مرتبطان جنسياً . فإنهما وبسهولة يأخذان الأمر بشكل شخصيٍ جداً .

وكقاعدة أساسية : لا تجادل أبداً . بدلاً من ذلك ناقش الحجج المؤيدة والحجج المناقضة لأمر ما . تفاوض حول ما تريد ولكن لا تجادل . بالإمكان أن تكون أميناً ، ومنفتحاً ، ويمكن حتى أن تعبر عن مشاعر سلبية دون مجادلات أو مخاصمات .

بعض الأزواج يتجادلون طول الوقت ، ويموت حبهم تدريجياً . وعلى الطرف الآخر ، يكبت بعض الأزواج مشاعرهم الصادقة من أجل تفادى الصراع والجدال . ونتيجة لكبت مشاعرهم الحقيقية يفقدون الصلة بمشاعرهم الودية كذلك . أحد الأزواج يشن حرباً والآخر يشن حرباً باردة .

والأفضل للزوجين أن يجدا توازناً بين هذين الطرفين . فإذا تذكرنا أننا من كواكب مختلفة وتمكنّا بالتالى من تطوير مهارات تواصل جيدة ، يكون من الممكن تلافى المجادلات دون كبت المشاعر السلبية والأفكار والرغبات المتصارعة .

ماذا يحدث عندما نتجادل ؟

دون أن ندرك مدى اختلاف الرجال والنساء من السهل جداً أن ندخل فى مجادلات لا تؤذى فقط شريكنا بل وأنفسنا أيضاً . وسر تفادى المجادلات هو التواصل الودى الملىء بالاحترام .

والاختلافات واختلاف وجهات النظر لا تؤلم بقدر الأسلوب الذى نعبر به عنها . ومن الناحية المثالية ليس من المحتم أن تكون المجادلة مؤلمة ؛ ويمكن بدلاً من ذلك أن تكون ببساطة مناقشة ممتعة تعبر عن اختلافاتنا واختلاف وجهة نظرنا . (ما لا يمكن تفاديه أن كل الأزواج ستكون لهم اختلافات ويختلفون من وقت إلى آخر) . ولكن عمليا معظم الأزواج يبدأون الجدال حول أمر واحد ، ثم بعد خمس دقائق ، يتجادلون حول الأسلوب الذى يتجادلون به .

وبدون علم يبدأ كل منهما فى جرح مشاعر الآخر ؛ والذى كان من الممكن أن يكون محاولة بريئة - يمكن حلها بسهولة بفهم متبادل وبتَقَبُل لاختلافاتنا - ولكنها تطورت إلى معركة . فهم يرفضون أن يتقبلوا ويتفهموا محتوى وجهة نظر شريكهم بسبب الأسلوب الذى تم تناولها به .

وحل الجدال يتطلب توسيع وجهة نظرنا لتشمل وتتحد مع وجهة نظر الطرف الآخر . وللقيام بهذا التوسع نحتاج إلى أن نشعر بأننا نلقى التقدير والاحترام . وإذا كان موقف شريكنا غير ودى ، فيمكن فى الحقيقة أن يتأذى تقدير الذات لدينا بتبنى وجهة نظره .

معظم الأزواج يبدأون الجدال حول أمر واحد ثم بعد خمس دقائق ، يتجادلون حول الأسلوب الذى يتجادلون به

كلما كنّا أكثر قرباً من شخص ما ، كانت الصعوبة أكبر فى أن نسمع بموضوعية وجهة نظره دون رد فعل تجاه مشاعره السلبية . ولحماية أنفسنا من الشعور باستحقاق احتقاره واستهجانه تبرز الدفاعات الآلية لمقاومة وجهة نظره . وحتى لو اتفقنا مع وجهة نظره ، ربما نستمر بعناد فى المجادلة بشأنها .

لماذا تؤلم المجادلات ؟

إنّ ما يؤلم ليس ما نقوله ولكن **كيف** نقوله . من المعتاد جداً أنّ الرجل إذا شعر بالتحدى ، فإنه يركز انتباهه على كونه على صواب وينسى أن يكون لطيفاً أيضاً . وبصورة آلية تتناقص قدرته على التواصل بطريقة تتسم باللطف ، والاحترام ، وبنبرات تطمينية . إنه لا يعى كم يبدو غير مكترث ولا بمدى الألم الذى يسببه ذلك لشريكته . وفى مثل هذه الأوقات ، يمكن أن يبدو أى اعتراض بسيط وكأنه هجوم على المرأة ؛ ويتحول الطلب يتحول إلى أمر . ومن الطبيعى أن تشعر المرأة بمقاومة هذه الأسلوب غير الودى ، حتى ولو كانت فى ظروف أخرى أكثر تقبلاً لمحتوى ما كان يقوله .

إن الرجل يؤذى - دون علم - شريكته بالتحدث بهذا الأسلوب غير الاكتراثى ثم يمضى ليبين السبب فى أنها يجب ألا تكون متضايقة . إنه يفترض خطأ بأنها تقاوم محتوى وجهة نظره ، بينما الحقيقة هى أن التعبير الذى لا يتسم باللطف هو ما يضايقها ؛ ولأنه لا يفهم رد فعلها ، فإنه يركز على شرح ميزة ما يقول بدلاً من تصحيح الأسلوب الذى يتحدث به .

إنـه لـيس لديـه أيـة فكـرة بأنـه يستهل جـدلاً ؛ ويظـن أنهـا تجادله . ويدافع هو عن وجهة نظره بينما تـدافع هـى عـن نفسـها تجاه تعبيراته الحادة ، المؤلمة لها .

عندما يتجاهل الرجل احـترام مشاعر المـرأة المجروحـة فإنـه لا يؤيدها فى مشاعرها ويزيد من ألمها . ومـن الصعب عليـه أن يفهـم ألمها لأنه غير حساس مثلها للتعليقـات والنـبرات غـير الاكتراثيـة . وبالتـالى ، فمـن الممكـن ألا يـدرك الرجـل مـدى الألم الـذى يسـببه لشريكته ويستثير بذلك مقاومتها .

وبطريقـة مشـابهة ، لا تـدرك النسـاء مـدى مـا يسـببن مـن ألم للرجال . وبعكس الرجال ، عندما تشعر المرأة بالتحدى تصبح نـبرة حديثها بصورة آلية معبرة باطراد عن عدم الثقة والرفض . هذا النوع من الرفض أكثر إيلاماً للرجل خاصة عندما يكون مرتبطاً عاطفياً .

والنساء يبدأن المجـادلات ويقمـن بتصعيدها أولاً بـالتعبير عـن مشـاعرهن السـلبية تجـاه سـلوك شـريكهن ثـم بتقـديم النصـح دون طلب . فعندما تهمل المرأة تخفيف مشاعرها السلبية بإشارات ثقـة وتقبل ، يستجيب الرجل سـلبياً ، تاركـاً المـرأة فـى حـيرة . وهـى للمرة الثانية لا تعى كم هى مؤلمة عدم ثقتها به .

ولتفادى الجدال يجب أن نتذكر أنّ شريكنا يعترض لا علـى مـا نقوله ولكن كيف نقولـه . يتطلب الأمـر اثـنين ليحـدث الجـدال ، ولكن يتطلب الأمر واحداً لإيقافه . وأفضـل طريقـة لإيقـاف الجـدال هى القضاء عليه فـى المهـد . تَحَمّلْ مسئولية إدراك الوقـت الـذى يتحول يتحول فيه النقاش إلى جـدال . توقـف عـن الحـديث وخـذ وقتاً مستقطعاً . فكر ملياً فى طريقة معاملتـك لشريكك . وحـاول أن تفهم كيف أنك لا تمنحـه مـا يحتـاج إليـه . ثـم بعـد مـرور بعـض الوقت ، عـد وتحـدث مـرة أخـرى ولكـن بأسـلوب لطيـف يميـزه

الاحترام . إن الأوقات المستقطعة تتيح الفرصة لنا لنهدأ ، ونداوى جراحنا ، ونستعيد توازننا قبل أن نحاول الاتصال مرة أخرى .

أربع كلمات لتجنب الألم

توجد بصورة رئيسية أربعة مواقف يتخذها الأفراد لتفادى التعرض للألم فى المجادلات . وهى مجموعة فى أربع كلمات : قاتل ، اهرب ، تظاهر ، طوِّق . كل موقف من هذه المواقف يقدم ربحاً محدوداً ، ولكن على المدى البعيد كلها ذات نتائج عكسية . دعونا نستكشف كلاً من هذه المواقف .

١. **القتال** . يأتى هذا الموقف بالتأكيد من المريخ . فعندما يصبح الحديث غير ودى وغير تدعيمى يبدأ بعض الناس فطريا بالقتال . ويتحولون مباشرة إلى موقف هجومى . وشعارهم هو : أفضل دفاع هو الهجوم القوى . " فهم يهاجمون باللوم ، وبإصدار حكم سلبى على شريكهم ، وانتقاده ، وجعله يبدو على خطأ . ويميلون إلى أن يبدأوا بالصراخ والتعبير عن كثير من الغضب . ودافعهم الداخلى هو أن يُكرهُوا شريكهم على حبهم ودعمهم . وعندما يتراجع شريكهم ، يفترضون أنهم قد انتصروا ، ولكن الحقيقة هى أنهم قد خسروا .

الإكراه دائماً يضعف الثقة فى العلاقة .

فالإكراه دائماً يضعف الثقة فى العلاقة . أنْ تشق طريقك نحو تحقيق ما تريد عن طريق إظهار الآخرين على خطأ هو أسلوب مضمون له أن يفشل فى أى علاقة . عندما يتقاتل الزوجان فإنهما يفقدان تدريجياً قدرتهما على أن ينفتحا ويكونا حساسين . فالنساء ينغلقن ليحمين أنفسهن والرجال يصمتون ويتوقفون عن الرعاية بنفس القدر . وبالتدريج يفقدون أى حب كان فى البداية .

٢. **الهروب** . يأتى هذا الموقف أيضاً من المريخ . فلتفادى المواجهة ربما يعتزل أهل المريخ فى كهوفهم ولا يعودون أبداً . وهذا مثل الحرب الباردة . إنهم لا يتكلمون ولا شىء يُحل . هذا العدوان السلبى كسلوك ليس مثل أخذ وقت مستقطع ومن ثم العودة والتحدث وحل الأشياء بأسلوب ودى .

إن أهل المريخ يخافون من المواجهة ويفضلون أن ينهزموا ويتحاشوا التحدث عن أى موضوع يمكن أن يتسبب فى مجادلة . إنهم يمشون على قشر بيض فى العلاقة . والنساء عادة يشتكين من أنّ عليهن أن يمشين على قشر بيض ، ولكن الرجال أيضاً يفعلون ذلك . هذا متأصل جداً فى الرجال إلى درجة أنهم لا يدركون كثرة ممارستهم له .

وبدلاً من الجدال ، يتوقف بعض الأزواج ببساطة عن الكلام عن خلافاتهم . وطريقتهم فى محاولة الحصول على ما يبتغون هو عقاب شريكهم بإمساك الحب عنه . إنهم لا يبرزون ويجرحون شركاءهم مباشرة ، مثل المهاجمين . لكنهم بدلاً من ذلك يجرحونهم بطريقة غير مباشرة عن طريق حرمانهم ببطء من الحب الذى يستحقونه . وبالإمساك عن الحب يكون لدى شركائنا بالتأكيد قَدْرٌ أقل ليقدِّموه لنا .

والربح قصير الأجل هو السلام والألفة ، ولكن إذا لم يتم تناول الأمور ولم يتم الاستماع إلى المشاعر فإن الاستياء سيتعاظم . وعلى المدى الطويل ، سيفقدون الصلة بالمشاعر العاطفية الودية التى تجذبهم إلى بعض . ويميلون فى العادة إلى زيادة جرعات العمل أو الأكل أو أشكال الإدمان الأخرى كطريقة لتخدير المشاعر المؤلمة التى لم يتم حلها .

٣. **التظاهر** . يأتى هذا الموقف من الزهرة . لتفادى التعرض للألم فى أى مواجهة يتظاهر هذا الشخص بألا توجد هناك أى مشكلة . تضع هى ابتسامة على وجهها وتظهر كأنها متوافقة جداً وسعيدة بكل شىء . لكن ، مع الوقت تصبح هؤلاء النسوة مستاءات باطراد ؛ فهن دائماً يعطين شركاءهن ، ولكن لا يحصلن فى المقابل على ما يحتجن إليه . هذا الاستياء يؤدى إلى إخفاء التعبير الطبيعى عن الحب .

إنهن خائفات من أن يكنْ مخلصات فى مشاعرهن ، ولهذا يحاولن أن يجعلن كل شىء يبدو " على ما يرام ، وجيداً ، وحسناً . " يستعمل الرجال عادة هذه العبارات ، ولكنها تعنى بالنسبة إليهم شيئاً مختلفاً تماماً . إنه يعنى : " كل شىء على ما يرام لأننى أتعامل معه بنفسى " أو : " الأمور جيدة لأننى أعرف ماذا أفعل " أو : " الأمور حسنة لأننى أتدبرها ، ولا أحتاج إلى أية مساعدة . " بعكس الرجل ، عندما تستعمل المرأة هذه التعبيرات ربما تكون علامة على أنها تحاول تجنب صراع أو مجادلة .

ولتلافى تحريك الأمواج ، يمكن حتى أن تخدع المرأة نفسها وتعتقد أن كل شىء على ما يرام ، وفى خير بينما

الواقع غير ذلك . إنها تضحى برغباتها ، وحاجاتها ، ومشاعرها لتفادى احتمالية الصراع .

٤. **التطويق** . هذا الموقف يأتى من الزهرة أيضاً . هذا الشخص يستسلم بدلا من أن يجادل . فهم يتقبلون اللوم ويتحملون مسئولية أى شىء يزعج شريكهم . إنهم على المدى القصير يخلقون ما يظهر أنه علاقة ودية وتدعيمية للغاية ، ولكنهم ينتهون إلى فقد ذواتهم .

شكا لى أحد الرجال مرة من زوجته حيث قال : " إننى أحبها جداً . إنها تعطينى كل شىء أريده . وشكواى الوحيدة هى أنها غير سعيدة . " لقد قضت زوجته عشرين عاما تنكر ذاتها من أجل زوجها . لم يحدث قط أن تخاصما ، ولو سألتها عن علاقتهما فستقول : " إنّ علاقتنا رائعة . زوجى حبيب للغاية . والمشكلة الوحيدة هى أنا . إننى مكتئبة ولا أعلم لماذا . " إنها مكتئبة لأنها كانت تنكر ذاتها بكونها متوافقة مدة عشرين عاماً .

ولإرضاء شركائهم يستشعر هؤلاء الأفراد حدسيا رغبات شركائهم ويكرسون أنفسهم من أجل إرضائهم . وبالفعل ، يستاءون من أنّ عليهم أن يبذلوا أنفسهم من أجل الحب .

وأى نوع من الرفض يكون مؤلما للغاية لأنهم بالفعل رفضوا ذواتهم بدرجة كبيرة . إنهم ينشدون تلافى الرفض بأى ثمن ويريدون أن ينالوا الحب من الجميع . وفى هذه العملية يتنازلون تماماً عن ذواتهم .

ربما وجدت نفسك فى إحدى هذه المجموعات أو كثير منها . الناس عادة يتحركون من واحدة إلى أخرى . وفى كل واحدة من هذه الاستراتيجيات يكون قصدنا هو حماية أنفسنا من التعرض للألم . وبكل أسف لا تنجح هذه المحاولات . وما ينجح هو أن تُعَيَّنَ المجادلات وتُوضع نهاية لها . خذ وقتا مستقطعا حتى تهدأ ثم عد وتكلم مرة أخرى . تمرن على التواصل بتفاهم واحترام متزايد للجنس الآخر وستتعلم بالتدريج تفادى المجادلات والمخاصمات .

لماذا نتجادل ؟

يتجادل الرجال والنساء عادة حول المال ، والجنس ، والقرارات ، وجدول الترتيبات ، والقيم ، وتربية النشء ، ومسئوليات البيت . ولكن هذه المناقشات والمفاوضات تتحول إلى مجادلات مؤلمة لسبب واحد - لأننا لا نشعر بأننا محبوبون . والألم العاطفى ينجم عن عدم شعورنا بالحب ، وعندما يشعر الشخص بألم عاطفى فمن الصعوبة أن يكون مُحباً .

ولأن النساء لسن من المريخ ، فإنهن لا يدركن فطريا ما يحتاج إليه الرجل ليتعامل بنجاح مع الاختلافات والخلافات . الأفكار والمشاعر والرغبات المتصارعة تعتبر تحديا للرجل . وكلما كان أقرب إلى المرأة ، كان أصعب عليه أن يتعامل مع الخلافات والاختلافات . وعندما لا ترضى عن شىء يفعله ، يميل هو إلى أخذ الأمر بشكل شخصى جداً ويشعر بأنها لا تحبه .

يستطيع الرجل أن يتعامل بشكل أفضل مع الاختلافات والخلافات حين تكون حاجاته العاطفية مشبعة . ولكن ، حين

يكون محروماً من الحب الذى يحتاج إليه ، يصبح دفاعياً ويبدأ الجانب المظلم منه فى البروز ، وبطريقة فطرية يسحب سيفه .

ربما يبدو ظاهرياً أنه يجادل حول الموضوع (المال . المسئوليات ، وهلم جرا) ، ولكن السبب الحقيقى الذى دعاه إلى سحب سيفه هو أنه لا يشعر بأنه محبوب . وعندما يجادل الرجل حول المال ، أو الترتيبات ، أو الأطفال ، أو أى موضوع آخر ربما يكون خِفْيَةً يجادل من أجل أحد الأسباب التالية :

الأسباب الخفية لجدال الرجل

السبب الخفى لجداله	ما يحتاج إليه لكيلا يجادل
١. " أنا أتضايق عندما تنزعج بسبب أقل شىء أفعله أو لا أفعله أشعر بأننى عرضة للانتقاد ، ومرفوض وغير مقبول " .	١. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول كما هو . وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنها تحاول أن تحسِّنه .
٢. " أنا أتضايق عندما تبدأ بإخبارى كيف يجب أن أعمل الأشياء . إننى لا أشعر بأنها مُعْجَبَةٌ بى . بدلاً من ذلك أشعر وكأننى أعامل كطفل " .	٢. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنها مُعْجَبَةٌ به . ولكنه يشعر بدلاً من ذلك بأنه يتعرض للإذلال .

السبب الخفى لجداله	ما يحتاج إليه لكيلا يجادل
٣. " أنا أتضايق عندما تلومنى لتعاستها . إننى لا أشعر بأننى أشَجّع لأن أكون فارسها فى الدرع اللامع ".	٣. إنه يحتاج إلى أن يُشَجّع . وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنه يريد أن ينسحب .
٤. " أنا أتضايق عندما تشتكى من مقدار ما تقوم به أو مدى ما تشعر به من عدم التقدير . هذا يجعلنى أشعر بأننى لا أتلقى التقدير للأشياء التى أقوم بها من أجلها ".	٤. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مُقَدّرٍ حق قدره . وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنه ملوم ، وغير معترف به ، وعاجز .
٥. " أنا أنزعج عندما تقلق بشأن أى شىء قد يجرى على نحو خاطىء . إننى لا أشعر بأنها تثق بى ".	٥. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنها تثق به وتقدره ولإسهامه فى طمأنتها . وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنه مسئول عن قلقها .
٦. " أنا أتضايق عندما تتوقع أن أفعل أشياء أو أتكلم عندما تريد منى ذلك . إننى لا أشعر بأننى مقبول أو محترم ".	٦. إنه يحتاج إلى أن يُقْبَلَ كما هو تماماً . وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنه مغلوب على أمره وتحت ضغط لكى يتكلم ولهذا لا يكون لديه ما يقوله . هذا يجعله يشعر بأنه لن يرضيها أبداً .

السبب الخفى لجداله	ما يحتاج إليه لكيلا يجادل
٧. " أنا أتضايق عندما تشعر بالألم مما أقوله . أشعر بأنها تسىء الظن بى وتسىء فهمى وتدفعنى بعيداً ."	٧. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول ومَوْثُوقٌ به . وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنه مرفوض وغير مغفور له .
٨. " أنا أتضايق عندما تتوقع أن أقرأ أفكارها . إننى لا أستطيع . هذا يجعلنى أشعر بالأسف وعدم الكفاءة . "	٨. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه محبوب ومقبول .وهو يشعر بدلاً من ذلك بأنه فاشل .

إن إشباع حاجات الرجل الأولية العاطفية سيخفف من ميله إلى الانخراط فى مجادلات مؤلمة . وبطريقة آلية سيكون قادراً على أن يستمع ويتحدث باحترام وتفهم ورعاية أكبر . بهذا الأسلوب يمكن أن يتم حل المجادلات ، واختلاف وجهات النظر ، والمشاعر السلبية عن طريق الحديث ، والتفاوض ، والتنازلات دون تصعيدها إلى مجادلات مؤلمة .

والنساء أيضاً يسهمن فى المجادلات المؤلمة ولكن لأسباب أخرى . يمكن فى الظاهر أن تجادل عن التمويل ، أو المسئوليات أو موضوعات أخرى ، ولكنها سراً فى الداخل تقاوم شريكها بسبب بعض هذه الأسباب التالية .

الأسباب الخفية لجدال المرأة

السبب الخفى لجدالها	ما تحتاج إليه لكيلا تجادل
١. " أنا أتضايق عندما يقلل من أهمية مشاعرى أو مطالبى . أشعر بأننى منبوذة وغير مهمة " .	١. إنها تحتاج إلى أن تُصَدَّق وتُقَدَّر . وهى تشعر بدلاً من ذلك بأنها مغلوب على أمرها ومهملة .
٢. " أنا أتضايق عندما ينسى أن يقوم بعمل الأشياء التى طلبتها ، ومن ثم أبدو كأننى مصدر إزعاج . أشعر كأننى أستجدى مساندته " .	٢. إنها تحتاج إلى أن تشعر بأنها محترمة وحاضرة فى ذهنه . وهى تشعر بدلاً من ذلك بأنها مهملة وفى أدنى قائمة أولوياته .
٣. " أنا أتضايق عندما يلومنى لكونه منزعجاً . أشعر كأننى يجب أن أكون مثالية لكى أنال الحب . إننى لست مثالية " .	٣. إنها تحتاج منه إلى أن يتفهم سبب انزعاجها ويعيد طمأنتها بأنها لا تزال محبوبة وأنها ليس من الواجب أن تكون مثالية . وهى تشعر بدلاً من ذلك بعدم الأمان من أن تكون على طبيعتها .
٤. " أنا أتضايق عندما يرفع صوته أو يبدأ بسرد قائمة تبين السبب فى أنه على حق . هذا يجعلنى أشعر وكأننى مخطئة وهو لا يهتم بوجهة نظرى " .	٤. إنها تحتاج إلى الشعور بأنها مفهومة ومحترمة . وهى تشعر بدلاً من ذلك بأنها غير مسموعة ، ومضطهدة ، ومظلومة .

السبب الخفى لجدالها	ما تحتاج إليه لكيلا تجادل
٥. " أنا لا أحب موقفه المتكبر عندما أطرح أسئلة تتعلق بقرارات نحتاج إلى أن نتخذها معاً ، هذا يجعلنى أشعر كأننى حِمْلٌ عليه أو أننى أضيع وقته " .	٥. إنها تحتاج إلى أن تشعر بأنه يهتم بمشاعرها ويحترم حاجتها للحصول على المعلومات . وهى تشعر بدلاً من ذلك بأنها لا تلقى الاحترام والتقدير .
٦. " أنا أتضايق عندما لا يجيب عن أسئلتى أو تعليقاتى . هذا يجعلنى أشعر بأننى غير موجودة " .	٦. إنها تحتاج إلى الشعور بالاطمئنان إلى أنه ينصت إليها وأنه يهتم . وهى تشعر بدلاً من ذلك بأنها مهملة أو مضطهدة .
٧. " أنا أتضايق عندما يشرح لى السبب بأننى يجب ألا أشعر بالألم ، أو القلق ، أو الغضب ، أو أى شئ آخر . أشعر بأننى غير مُصَدَّقَةٍ وغير مدعومة " .	٧. إنها تحتاج إلى الشعور بأنها مُصدّقة ومفهومة . بدلاً من ذلك تشعر هى بأنها غير مدعومة ، وغير محبوبة ، ومستاءة .
٨. " أنا أتضايق عندما يتوقع منى أن أكون أكثر استقلالية . هذا يجعلنى أشعر بأنه من الخطأ أو الضعف أن تكون لدىّ مشاعر " .	٨. إنها تحتاج إلى الشعور بأنها محترمة ومعززة ، خاصة عندما تشارك مشاعرها . وهى بدلاً من ذلك تشعر بعدم الأمن وعدم الحماية .

على الرغم من أن كل هذه المشاعر والحاجات صادقة ، لكن فى العادة لا يتم التعامل معها والتعبير عنها مباشرة . وتتراكم بدلاً من

ذلك فى الداخل ثم تتفجر خلال أية مجادلة . أحياناً يتم مواجهتها مباشرة ، ولكن فى العادة تظهر ويتم التعبير عنها عن طريق قسمات الوجه ، أو وضع الجسم ، أو نبرة الصوت .

يجب على الرجال والنساء أن يفهموا ويتعاونوا بشأن الأمور الشخصية الحساسة وألا يستاءوا منها . أنت ستطرق المشكلة الحقيقية بمحاولة التخاطب بأسلوب يؤدى إلى إشباع الحاجات العاطفية لشريكك . وعندها يمكن أن تصبح المجادلة بصدق محادثات تدعيمية تبادلية وضرورية لحل الاختلافات والخلافات والتغلب عليها .

تحليل مجادلة

المجادلة المؤلمة لها تركيبة أساسية . ربما تستطيع الفهم من خلال المثال التالى :

ذهبت أنا وزوجتى فى نزهة جميلة على الأقدام . بعد الأكل ، بدا كل شىء على ما يرام حتى بدأت الحديث عن إمكانية الاستثمار . أصْبَحَتْ زوجتى فجأة منزعجة من أننى أفكر فى استثمار جزء من مدخراتنا فى أسواق العملات التى لا ترحم . من وجهة نظرى كنت أفكر فى ذلك ، ولكن ما سَمِعتْه هى هو أننى أخطط لذلك (حتى دون اعتبار لوجهة نظرها) . أصْبَحَتْ متضايقة من أننى يمكن أن أقوم بشىء كهذا . وأصبحتُ أنا متضايقاً منها لكونها متضايقة منى ، وتجادلنا .

ظننت أنها تستهجن الفرص الاستثمارية ودافعت عن صحة ذلك . ولكن كان دفاعى متقداً بغضبى من أنها متضايقة منى . وجادلت هى بأن أسواق الأوراق المالية محفوفة بالمخاطر . ولكن

الحقيقة هى أنها كانت متضايقة من أننى أفكر فى هذا الاستثمار دون استكشاف أفكارها عن الموضوع . هذا بالإضافة إلى أنها كانت متضايقة من أننى لم أكن أحترم حقها فى أن تكون متضايقة . وفى النهاية أصبحت متضايقاً للغاية لدرجة أنها اعتذرت لى لإساءة الفهم وعدم الثقة بى وعدنا إلى الهدوء .

فيما بعد ، بعد أن تصالحنا ، طرحت هذا السؤال . قالت : " فى أوقات عديدة عندما نتجادل ، يبدو أننى أتضايق من أمر ما . ثم تتضايق أنت من أننى متضايقة ، وبعد ذلك يتوجب علىّ أن أعتذر عن مضايقتك بكيفية ما أعتقد أن هناك حلقة مفقودة . أحياناً أود أن تخبرنى بأنك آسف لمضايقتك لى " .

وفى الحال أدركت الحجة فى وجهة نظرها . إن تَوَقّعَ اعتذار بدا تماماً غير عادل ، خاصة أننى أنا من أزعجها أولاً . هذا الفهم الجديد أدى إلى تحول علاقتنا . وحين شاركت هذه التجربة فى ندواتى اكتشفت أن آلاف النسوة يستطعن أن يتواصلن مع تجربة زوجتى . لقد كانت نمطاً آخر معتاداً ذكرياً / أنثوياً . دعونا نراجع النمط الأساسى .

١. تعبر المرأة عن مشاعر ضيقها من " أمر ما " .

٢. يبين الرجل السبب فى أنها يجب ألا تكون متضايقة من " أمر ما " .

٣. تشعر بعدم تصديقها وتصبح أكثر ضيقاً . (هى الآن أكثر ضيقاً لأنها غير مصدقة حيال أمر ما) .

٤. يشعر باستهجانها ويصبح منزعجاً . ويلومها لإزعاجها له ويتوقع اعتذاراً قبل التصالح .

٥. تعتذر وتتساءل عما حدث ، أو تصبح أكثر ضيقاً وتتصاعد المجادلة إلى معركة .

وبوعى أكثر وضوحاً بتركيبة المجادلة ، كنت قادراً على حل هذه المشكلة بأسلوب أكثر عدلاً . وبتَذكّر أن النساء من الزهرة ، أحجمت عن لومها لكونها منزعجة . وبدلاً من ذلك كنت ألتمس إدراك كيف أزعجتها وأبين لها أننى أهتم . حتى ولو أنها أساءت فهمى ، كنت أحتاج إلى أن أجعلها تعرف بأننى أهتم وأننى آسف ، إذا كانت قد شعرت بالألم منى .

فعندما يكون من الممكن أن تصبح منزعجة تَعَلّمْتُ أولاً أن أُنصِت ، ثم بصدق أحاول أن أفهم الشيء التى تنزعج بشأنه ، ومن ثم أقول : " أنا آسف لأننى ضايقتك عندما قلت ... " والنتيجة كانت فورية . لقد تجادلنا أقل بكثير .

ولكن ، أحياناً يكون الاعتذار صعباً للغاية . فى هذه الأوقات آخذ نفساً عميقاً ولا أقول شيئاً . أحاول فى داخلى أن أتخيل كيف تشعر وأستكشف الأسباب من وجهة نظرها . ثم أقول : " أنا آسف لأنك تشعرين بالضيق . " وعلى الرغم من أن هذا ليس اعتذارا لكنه بالتأكيد يوحى " بأننى أهتم " ويبدو أن هذا يفيد كثيراً .

الرجال نادرا ما يقولون " أنا آسف " لأنها على سطح المريخ تعنى بأنك قد ارتكبت خطأ ما وأنك تعتذر .

الرجال نادرا ما يقولون " أنا آسف " لأنها على سطح المريخ تعنى بأنك قد ارتكبت خطأ ما وأنك تعتذر . ولكن ، النساء يقلن " أنا آسفة " كطريقة أخرى لقول : " أنا أهتم بما تشعر به " وهذا لا يعنى أنهن يعتذرن لارتكاب خطأ ما ، والرجال الذين يدركون هذا والذين نادرا ما يقولون " أنا آسف " يمكن أن يصنعوا معجزات إذا تعلّموا استعمال هذا الوجه من لغة أهل الزهرة . إنّ أسهل طريق للخروج من مجادلة هو أن " تقول أنا آسف " .

معظم المجادلات تتصاعد عندما يبدأ الرجل بإبطال مشاعر المرأة وتستجيب هى له باستهجان . ولكونى رجلا ، كان علىّ أن أتعلم كيف أمارس تأييد المشاعر . وتدربت زوجتى على التعبير عن مشاعرها بطريقة مباشرة دون استهجان لى ، والنتيجة كانت مشاحنات أقل وحباً وثقة أكثر . ومن دون أن يكون لدينا هذا الوعى الجديد ربما كنا لا نزال نقع فى نفس المجادلات .

معظم المجادلات تتصاعد عندما يبدأ الرجل بإبطال مشاعر المرأة وتستجيب هى له باستهجان .

ولتلافى المجادلات المؤلمة من المهم أن ندرك كيف يقوم الرجال دون علم بإبطال مشاعر المرأة وكيف ترسل النساء دون علم رسائل استهجان .

كيف يبدأ الرجال الجدال دون علم ؟

الأسلوب الأكثر شيوعا لبدء الرجل للمجادلات هو بإبطال مشاعر المرأة أو وجهة نظرها . والرجال لا يدركون مدى ما يُبْطِلون .

على سبيل المثال ، يمكن أن يستهين الرجل بمشاعر المرأة السلبية ، ربما يقول : " آه ، لا تهتمى لذلك . " بالنسبة لرجل آخر يمكن أن تبدو هذه العبارة ودية . ولكن بالنسبة إلى شريك أنثوى حميم تكون مؤلمة وتعبر عن قِلَّةِ إحساس .

مثال آخر ، ربما يحاول الرجل أن يخفف من ضيق المرأة بقوله : " الأمر ليس بتلك الأهمية " إنه لا يدرك أنها تشعر بعدم التصديق وقِلَّةِ التدعيم . إنها لا تستطيع أن تكون ممتنة له حتى يؤيدها فى شعورها بأن تكون منزعجة .

ومثال شائع جدا عندما يكون الرجل قد عمل شيئاً ليضايق المرأة . فمن طبيعته أن يجعلها تشعر بتحسن وذلك بتوضيح السبب فى أنها ينبغى ألا تكون متضايقة . ويبين بثقة أن لديه سببا وجيها ومنطقيا ومعقولا لما قام به . إنه ليس لديه فكرة بأن هذا الموقف يجعلها تشعر وكأنه ليس من حقها أن تكون متضايقة ، وعندما يوضح موقفه ، فالرسالة الوحيدة التى يمكن أن تسمعها هى أنه لا يهتم بمشاعرها .

أما بالنسبة إليها فهى تحتاج منه أولا إلى أن يسمع أسبابها الوجيهة لكونها متضايقة من أجل أن تسمع أسبابه الوجيهة ، إنه يحتاج إلى أن يمسك توضيحاته وينصت بتفهم . ببساطة عندما يبدأ بالاهتمام بمشاعرها ستبدأ تشعر بأنها مدعومة .

هذا التغير فى الأسلوب يتطلب تدريبا ولكن بالإمكان تحقيقه عموماً عندما تشارك المرأة مشاعر إحباطها ، أو خيبة أملها ، أو

قلقها ، فكل خلية فى جسم الرجل تتفاعل بقائمة من التفسيرات والتبريرات المُصَمَّمَة للتقليل من أهمية تلك المشاعر . إن الرجل لا يريد أن يجعل الأمور أكثر سوءا . وميله للتقليل من أهمية المشاعر طبيعة مريخية فقط .

ولكن إذا أدرك أن لردود أفعاله الداخلية الآلية فى هذا الموقف نتائج عكسية يستطيع الرجل أن يقوم بهذا التغير . فمن خلال الوعى المتنامى ومن خلال خبراته بما ينفع مع النساء ، يستطيع الرجل أن يُحْدِثَ هذا التغيير .

كيف تبدأ النساء الجدال دون علم ؟

أكثر الأساليب شيوعاً التى تبدأ بها النساء دون علم مجادلات هو ألا يعبرن عن مشاعرهن بطريقة مباشرة . فبدلاً من التعبير بطريقة مباشرة عن بغضها وخيبة أملها ، تسأل المرأة ومن دون علم (أو بعلم) أسئلة خطابية تُوصل رسالة استهجان . وعلى الرغم من أنه أحياناً لا تكون هذه الرسالة ما تريد أن تبلغه لكنها عموما ما يسمعه الرجل .

أكثر الأساليب شيوعاً التى تبدأ بها النساء من دون
علم مجادلات هو ألا يعبرن عن
مشاعرهن بطريقة مباشرة .

فمثلاً ، عندما يتأخر الرجل ، يمكن أن تقول المرأة : " أنا لا أحب أن أنتظرك عندما تتأخر " أو : " لقد كنت قلقة من أن أمراً

ما قد حدث لك . " وعندما يصل ، بدلاً من أن تبوح مباشرة بمشاعرها تسأل أسئلة خطابية مثل : " كيف يمكن لك أن تتأخر إلى هذا الوقت ؟ " أو : " ماذا يفترض بى أن أظن عندما تكون متأخراً إلى هذا الوقت ؟ " أو : " لماذا لم تتصل ؟ " .

من المؤكد أن سؤال شخص ما " لماذا لم تتصل " لا بأس به إذا كنت تبحث بإخلاص عن سبب حقيقى . ولكن عندما تكون المرأة متضايقة ، فنبرة صوتها غالباً ما تكشف عن أنها لا تبحث عن إجابة معقولة ولكن تصر على أنه لا يوجد سبب مقبول لتأخره .

عندما يسمع الرجل سؤالاً مثل : " كيف لك أن تتأخر إلى هذا الوقت ؟ " أو : " لماذا لم تتصل ؟ " فإنه لا يسمع مشاعرها ولكن بدلاً من ذلك يسمع استهجانها . ويشعر هو برغبتها التطفلية فى مساعدته لكى يكون أكثر مسئولية . ويشعر بأنه عرضة لهجوم ويصبح دفاعياً . وهى ليست لديها أى فكرة عن مدى الألم الذى يسببه استهجانها له .

وكما أن المرأة تحتاج إلى التصديق ، فإنّ الرجل يحتاج إلى الاستحسان . وهو موجود دائماً عند بداية العلاقة . فإما أن تعطيه رسالة بأنها تستحسنه أو يشعر هو بأنه واثق من مقدرته على الفوز باستحسانها ، وفى كلتا الحالتين فإن الاستحسان موجود .

حتى لو أن المرأة كانت قد جُرحت عن طريق رجال آخرين أو عن طريق أبيها فستستمر فى بذل الاستحسان فى بداية العلاقة . ربما تشعر هى بأنه " رجل مميز ، ليس كالآخرين الذين عرفتهم " .

سحب المرأة لذلك الاستحسان يكون مؤلماً على وجه الخصوص للرجل ، حيث إن النساء عادة لا يكترثن بكيفية سحبهن للاستحسان . وعندما يقمن بسحبه ، يشعرن بأنهن على حق فيما

فعلن . وسبب عدم الحساسية هذه هو أن النساء حقاً لا يُدْرِكْنَ مدى أهمية الاستحسان بالنسبة إلى الرجال .

ولكن تستطيع المرأة أن تتعلم الاعتراض على سلوك الرجل وفى نفس الوقت تستحسن ما هو عليه . ولكى يشعر الرجل بأنه محبوب يحتاج منها إلى أن تستحسن ما هو عليه ، حتى ولو كانت تعترض على سلوك الرجل . عموماً عندما تعترض المرأة على سلوك الرجل وتريد أن تغيره ، فإنها لا تستحسنه . من المؤكد أنه يمكن أن تكون هناك أوقات تكون فيها أكثر استحساناً وأقل استهجاناً له ، ولكن أن تكون مستهجنة له فهذا مؤلم ويجرحه .

معظم الرجال يخجلون كثيراً من الاعتراف بمدى حاجتهم إلى الاستحسان . وربما يذهبون إلى ما هو أبعد من ذلك ليثبتوا أنهم لا يهتمون لذلك . ولكن لماذا يصبحون فاترين ، وغير وديين ، ودفاعيين عندما يفقدون استحسان المرأة ؟ لأن عدم حصولهم على ما يحتاجون إليه يؤلم .

إن أحد أسباب نجاح العلاقة فى البداية هو أن يظل الرجل يلقى حظوة عند المرأة . إنه لا يزال فارسها فى درع لامع . إنه يتلقى بركات استحسانها ، ونتيجة لذلك ، يكون فى القمة . ولكن حالما يبدأ يخيِّب أملها ، فإنه يهبط من منزلته . وذلك لأنه يفقد استحسانها . وفجأة يُطرد إلى الخارج .

يستطيع الرجل أن يتعامل مع إحباطات المرأة ، ولكن عندما يُعبِّر عنها باستهجان ورفض فإنه يشعر بأنه مجروح منها . النساء عادة يستجوبن الرجل عن سلوكه بنبرة استهجان . وهن يقمن بذلك لأنهن يعتقدن أن ذلك يُلَقِّنُه درساً . إنه لا يُلَقِّنُه . إنه يخلق فقط خوفاً واستياء . ويصبح تدريجيا محفزاً بدرجة أقل فأقل .

واستحسان الرجل يكون بالنظر إلى الأسباب الوجيهة وراء ما يفعل . والمرأة ، إذا كانت تحبه ، تستطيع أن تجد وتتعرف على الخير فيه . حتى حين يكون غير مسئول أو كسولاً أو قليل الاحترام . والاستحسان يكون بالبحث عن القصد الودى أو الطيبة فيما وراء السلوك الخارجى .

ومعاملة الرجل وكأنه لا يوجد لديه سبب وجيه لما يقوم به يعنى الكف عن الاستحسان الذى قدمته بسخاء فى بداية العلاقة . ويجب على المرأة أن تتذكر أنها تستطيع أن تهب الاستحسان حتى عندما تعترض .

هناك زوج خطير من المشكلات تنشأ منهما المجادلات :

١. يشعر الرجل أن المرأة تستهجن وجهة نظره .
٢. أو تستهجن المرأة الطريقة التى يخاطبها بها الرجل .

متى يكون هو فى أمسِّ الحاجة إلى استحسانها ؟

تقع معظم المجادلات ليس لأن شخصين لا يتفقان ولكن لأنه إما أن الرجل يشعر بأن المرأة تستهجن وجهة نظره أو أن المرأة تستهجن الطريقة التى يخاطبها بها . وهى فى الغالب يمكن أن تستهجنه لأنه لا يؤيد وجهة نظرها أو لا يتكلم معها بطريقة ودية . عندما يتعلم الرجال والنساء أن يستحسنوا ويصادقوا لا

يلزمهم أن يتجادلوا . وبذلك يتمكنون من مناقشة الاختلافات والتغلب عليها .

عندما يرتكب الرجل خطأ أو ينسى أو يقوم بمهمة أو يفى ببعض المسئوليات ، لا تدرك المرأة مدى الحساسية التى يشعر بها . هذا حين تكون حاجته القصوى إلى حبها . وهى حين تسحب استحسانها عند هذه النقطة تتسبب له فى ألم فظيع . وهى ربما لا تدرك أنها تفعل ذلك . ربما تظن أنه يشعر فقط بخيبة الأمل ، ولكنه يشعر باستهجانها .

أحد الأساليب التى تعبر بها النساء عن استهجانهن من دون علم هو عن طريق أعينهن ونبرة صوتهن وبذلك يمكن أن يجرحن الرجل . ورد فعله الدفاعى هو أن يجعلها تشعر بأنها مخطئة . إنه يوقع عليها الخطأ ويبرئ نفسه .

الرجال يكونون أكثر ميلاً إلى الجدال عندما يرتكبون خطأ أو يضايقون المرأة التى يحبونها

والرجال يكونون أكثر ميلاً إلى الجدال عندما يرتكبون خطأ أو يضايقون المرأة التى يحبونها . وإذا خيّب أملها ، فإنه يريد أن يوضح لها السبب فى أنها يجب ألا تكون متضايقة . وهو يعتقد أن أسبابه ستساعدها على الشعور بالتحسن . والذى لا يعرفه هو أنها إذا كانت منزعجة ، فأعظم حاجتها هى أن تكون مسموعة ومُصَدَّقَة .

كيف تعبر عن الاختلافات دون جدال ؟

دون نماذج سليمة ، يمكن أن يكون التعبير عن الاختلافات والخلافات مهمة صعبة جداً . إن معظم والدينا إما أنهم لم يكونوا يتجادلون تماماً أو عندما كانوا يتجادلون كانت مجادلاتهم تتصاعد بسرعة إلى معركة . والمخطط التالى يوضح كيف يخلق الرجال والنساء المجادلات دون علم وهو يقترح بدائل سليمة .

فى كل أنواع المجادلات المدونة أدناه قدمت أولاً سؤالاً خطابياً يمكن أن تسأله المرأة وبينت كيف يمكن أن يفسر الرجل ذلك السؤال . بعد ذلك أبين كيف يمكن أن يوضح الرجل موقفه وكيف يمكن أن تشعر المرأة بعدم التصديق ، أخيراً أقترح كيف يمكن للرجال والنساء أن يعبروا عن أنفسهم ليكونوا أكثر تدعيماً ويتفادوا المجادلات .

تحليل مجادلة

١. عندما يعود إلى المنزل متأخراً

سؤالها الخطابى	الرسالة التى يسمعها
عندما يصل متأخراً تقول : " كيف يمكن لك أن تتأخر إلى هذا الحد ؟ " أو : " لماذا لم تتصل ؟ " أو : " ماذا يفترض بى أن أظن ؟ "	الرسالة التى يسمعها تكون : " لا يوجد لديك سبب وجيه لكى تتأخر ، أنت غير مسئول ، أنا لا يمكن أبداً أن أتأخر ، أنا أفضل منك . "

ما يوضحه

عندما يصل متأخرا وهى منزعجة يوضح قائلاً : " كان هناك ازدحام كبير على الجسر " أو : " أحيانا لا يمكن أن تكون الأمور بالطريقة التى تحب " أو : " لا يمكن لك أن تتوقعى منى أن أصل دائماً فى الموعد المحدد " .

الرسالة التى تسمعها

الذى تسمعه : " يجب ألا تكونى منزعجة لأن لدىّ أسباباً وجيهة ومنطقية لكونى متأخراً . على أى حال ، فإن عملى أهم منك ، وأنت كثيرة المطالب . "

كيف يمكن أن تكون أقل استهجاناً ؟

يمكنها أن تقول : " إننى حقا لا أرتاح عندما تتأخر . هذا يضايقنى ، سأكون ممتنة لك حقا لو اتصلت فى المرة المقبلة إذا كنت ستتأخر . "

كيف يمكن أن يكون أكثر تأييداً لها ؟

يقول : " لقد تأخرت ، أنا آسف لأننى أزعجتك . " الأعظم أهمية هو أن تنصت دون توضيح كبير . حاول أن تفهم وتُصَادق على الذى تحتاج إليه وهو أن تشعر بأنها محبوبة .

٢. عندما ينسى شيئاً

سؤالها الخطابى

عندما ينسى أن يفعل شيئاً ما ، تقول هى : " كيف يمكن لك أن تنسى " أو : " متى ستتذكر ؟ " أو : " كيف لى أن أثق بك ؟ " .

الرسالة التى يسمعها

الرسالة التى يسمعها تكون : " لا يوجد سبب وجيه لنسيانك . أنت غبى ولا يمكن أن أثق بك . أنا أبذل الكثير جدا لهذه العلاقة " .

ما يوضحه

عندما ينسى أن يفعل شيئاً وتتضايق يوضح قائلاً : " لقد كنت حقاً مشغولا ونسيت تماماً . هذه الأمور تحدث فقط أحياناً " أو : " الأمر ليس بتلك الأهمية . وهذا لا يعنى أننى لا أهتم " .

الرسالة التى تسمعها

الذى تسمعه : " يجب ألا تكونى منزعجة إلى هذه الدرجة بسبب مثل هذا الأمر التافه . أنت كثيرة المطالب وردُ فعلك غير معقول . حاولى أن تكونى أكثر عقلانية . أنت تعيشين فى عالم خيالى " .

كيف يمكن أن تكون أقل استهجاناً ؟

إذا كانت متضايقة ، يمكن لها أن تقول : " إننى أتضايق عندما تنسي . " ويمكن أن تسلك أسلوباً فعالاً آخر وببساطة لا تشير إلى أنه قد نسى شيئاً وتطلب فقط مرة أخرى ، قائلة : " سأكون ممتنة لو أنك ... " (سيعرف هو أنه قد نسى " .

كيف يمكن أن يكون أكثر تأييداً لها ؟

يقول : " لقد نسيت ... هل أنت غاضبة منى ؟ " ثم يدعها تتكلم دون أن يلومها لكونها غاضبة . وحين تتكلم ستدرك أنها مسموعة وحالاً ستشعر بأنها ممتنة جداً له .

٣. عندما يعود إلى كهفه

سؤالها الخطابى

حين يعود من كهفه ، تقول : " كيف يمكن أن تكون عديم الشعور وغير ودى إلى هذا الحد ؟

الرسالة التى يسمعها

الرسالة التى يسمعها : " لا يوجد سبب وجيه لانسحابك منى . أنت قاس وغير ودود . أنت الشخص

أو : " كيف تتوقع أن يكون رد فعلى ؟ " أو : " كيف لى أن أعرف ما يجرى فى داخلك ؟ " .

غير المناسب لى . لقد آذيتنى أكثر بكثير مما قد آذيتك " .

ماذا يوضحه

عندما يعود من كهفه وهى منزعجة يوضح قائلاً : " كنت بحاجة إلى بعض الوقت بمفردى ، وكانت يومين فقط . ما أهمية ذلك ؟ " أو : " إننى لم أفعل شيئاً ضدك . لماذا يضايقك هذا ؟ " .

الرسالة التى تسمعها

الذى تسمعه هو : " ينبغى ألا تشعرى بالألم أو الهجر ، وإذا كان الأمر كذلك ، فأنا لا أتعاطف معك . أنت كثيرة الاحتياج ومُتحَكِّمة . وسأفعل ما يحلو لى . أنا لا أهتم بمشاعرك .

كيف يمكن أن تكون أقل استهجاناً ؟

إذا كان ذلك يزعجها يمكن لها أن تقول : " أعلم أنك تحتاج أن تنسحب فى بعض الأوقات ولكنه مؤلم عندما تنسحب . أنا لا أقول أنك مخطئ ولكن من المهم بالنسبة إلىّ أن تفهم أنت ما أمُرُّ به .

كيف يمكن أن يكون أكثر تأييداً لها ؟

يقول : " أنا أدرك أنه مؤلم حيث أنسحب . لابد أنه مؤلم جداً لك حين أنسحب . دعينا نتحدث عن هذا ." (حيث تشعر بأنها مسموعة يكون أسهل عليها أن تتقبل حاجته إلى الانسحاب فى بعض الأحيان . "

٤. عندما يُخَيِّبُ أملها

سؤالها الخطابى

عندما يخيِّب أملها ، تقول : " كيف يمكن أن تفعل هذا ؟ " أو : " لماذا لا تفعل ما تقول أنك ستفعله " أو : " هل قلت إنك ستفعل ذلك ؟ " أو : " متى ستتعلم ؟ " .

الرسالة التى يسمعها

الرسالة التى يسمعها : " لا يوجد سبب وجيه لتخيب أملى . أنت معتوه . أنت لا تستطيع أن تفعل شيئاً بطريقة صحيحة . لا يمكن أن أكون سعيدة حتى تتغير " .

ما يوضحه

عندما تكون خائبة الأمل منه ، يوضح قائلاً : " اسمعى ، المرة المقبلة سأفعل ذلك بالطريقة الصحيحة . " أو : " الأمر ليس بتلك الأهمية . " أو : " لكننى لم أدرك قصدك " .

الرسالة التى تسمعها

الذى تسمعه هو : " إذا كنتِ متضايقة فهذه غلطتك . يجب أن تكونى أكثر مرونة . يجب ألا تكونى منزعجة ، وأنا لا أتعاطف معك " .

كيف يمكن أن تكون أقل استهجاناً ؟

إذا كانت منزعجة تستطيع أن تقول : " أنا لا أحب أن تخيب أملى . كنت أظن أنك ستتصل . لا عليك وأنا أريد منك أن تعرف كيف أشعر عندما ... "

كيف يمكن أن يكون أكثر تأييداً لها ؟

يقول : " أنا أدرك أننى خيبت أملك . دعينا نتكلم عن ذلك ... كيف كنت تشعرين ؟ " مرة أخرى دعها تتكلم . امنحها الفرصة بأن تكون مسموعة وستشعر هى بتحسن . بعد فترة قُل لها : " ماذا تريدين منى الآن لتشعرى بدعمى ؟ " أو : " والآن كيف أساندك ؟ "

٥. عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها

سؤالها الخطابى

عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها ، تقول : " كيف يمكن لك أن تقول ذلك ؟ " أو : " كيف تعاملنى بهذه الطريقة ؟ " أو : " لماذا لا تنصت إلىّ ؟ " أو : " هل أنت مهتم بى بعد الآن ؟ " أو : " هل أعاملك أنا بهذه الطريقة ؟ ".

الرسالة التى يسمعها

الرسالة التى يسمعها : " أنت شخص ردىء وسيئ المعاملة . إننى ألطف منك بكثير . إننى لن أسامحك أبداً لهذا . يجب أن تُعَاقَبَ وتُطْرَد . هذا كله خطؤك " .

ما يوضحه

عندما لا يحترم مشاعرها وتصير هى أيضاً أكثر انزعاجاً ، يبين قائلاً : " انظرى ، أنا لم أقصد ذلك " أو : " أنا بالفعل أنصت إليك ، كما ترين أنا الآن أتصرف بطريقة صحيحة " أو : " أنا لا أتجاهلك دائماً " أو : " أنا لا أضحك عليك " .

الرسالة التى تسمعها

الذى تسمعه : " ليس لك أى حق بأن تكونى متضايقة . أنت غير معقولة . أنت حساسة جداً . هناك شىء ما خطأ فيك " ، أنت حمل ثقيل " .

كيف يمكن أن تكون أقل استهجاناً ؟

يمكنها أن تقول : " أنا لا أحب الأسلوب الذى تتحدث به معى . من فضلك توقف . " أو : " إنك

كيف يمكن أن يكون أكثر تأييداً لها ؟

يقول هو : " أنا آسف ، أنت لا تستحقين أن تُعاملى بهذه الطريقة . " خذ نفساً عميقاً

حقير وأنا غير ممتنة لذلك . وأريد أن أقضى بعض الوقت بمفردى أو : " ليس هذا هو الأسلوب الذى أردت أن يسير الحديث فيه . دعنا نبدأ من جديد " أو : " أنا لا أستحق أن أُعَامَلَ بهذه الطريقة . أريد أن أقضى بعض الوقت بمفردى " أو : " هل لك من فضلك أن تستمع لما أقوله " .
(يستطيع الرجل أن يستجيب أفضل لعبارات قصيرة ومباشرة . فالمحاضرات والأسئلة نتائجها عكسية) .

وأنصت فقط لإجابتها . ربما تستمر هى وتقول شيئاً كهذا : " أنت لا تنصت أبداً . " عندما تتوقف هى ، قل : " أنت على حق . أنا أحياناً لا أنصت ، أنا آسف ، أنتِ لا تستحقين أن تعاملى بهذا الأسلوب ... دعينا نبدأ من جديد . هذه المرة سنتحدث بطريقة أفضل . " بدء الحديث من جديد أسلوب ممتاز لمنع تصاعد المجادلة . إذا لم تكن هى تريد أن تبدأ من جديد فلا تجعلها تشعر بأنها مخطئة . تذكر أنك إذا أعطيتها الحق فى أن تكون منزعجة فستكون حينئذ أكثر تقبلاً واستحساناً .

٦. عندما يكون مستعجلاً وهى لا تحب ذلك

الرسالة التى يسمعها	سؤالها الخطابى
الرسالة التى يسمعها : " لا يوجد سبب وجيه لهذا الاستعجال ! أنت لم تجعلنى قط سعيدة . لا شىء سَيُغَيِّرُكْ أبداً . أنت غير كفؤ وواضح أنك لا تهتم بى " .	تشتكى هى : " لماذا نحن دائماً فى عجلة من أمرنا ؟ " أو : " لماذا تستعجل دائماً ؟ " .

ما يوضحه

يوضح هو : " الأمر ليس بذلك السوء " أو : " الأمور كانت بهذه الطريقة دائماً " أو : " لا يوجد شيء يمكننا فعله الآن " أو : " لا تقلقى كثيراً ، سيكون كل شيء على ما يرام " .

الرسالة التى تسمعها

الذى تسمعه : " ليس لكِ أىُّ حق فى أن تشتكى . يجب أن تكونى ممتنة لما يتوفر لك لا أن تكونى ساخطة وغير سعيدة إلى هذه الدرجة . لا يوجد سبب وجيه لتشتكى ، أنت تحطمين كل شيء " .

كيف يمكن أن تكون أقل استهجاناً ؟

إذا كانت تشعر بالضيق يمكن لها أن تقول : " لا بأس بأننا مستعجلان وأنا لا أحب ذلك . أشعر كأننا دائماً فى عجلة من أمرنا . " أو : " كم أحب حينما لا نكون مستعجلين وأكره ذلك أحياناً عندما يكون علينا أن نستعجل . أنا لا أحب ذلك تماماً . هل لك أن تخطط رحلتنا المقبلة بحيث تكون لدينا خمس عشرة دقيقة وقتاً إضافياً ؟ " .

كيف يمكن أن يكون أكثر تأييداً لها ؟

يقول هو . " وأنا لا أحب ذلك أيضاً . أتمنى لو نستطيع أن نتمهل . الأمر يبدو جنونياً للغاية . " فى هذا المثال يؤيدها فى مشاعرها . حتى لو كان هناك جزء منه يحب الاستعجال ، يمكن له أن يدعمها أفضل فى لحظة شعورها بالإحباط بتوضيح أن جزءاً منه يؤيدها بصدق فى إحباطها .

٧. عندما تشعر بعدم تصديقه فى حديث

سؤالها الخطابى

عندما تشعر بأنها غير مدعومة أو أنه لا يؤيدها فى مشاعرها ، تقول هى : " لماذا قلت هذا ؟ " أو : " لماذا تكلمنى بهذه الطريقة ؟ " أو : " ألا تهتم حتى بما أقول ؟ " أو : " كيف يمكن أن تقول هذا ؟ " .

الرسالة التى يسمعها

الرسالة التى يسمعها : " لا يوجد سبب وجيه لتعاملنى بهذه الطريقة . أنت إذن لا تحبنى . أنت لا تهتم . أنا أبذل الكثير وأنت لا تعطينى شيئاً بالمقابل " .

ما يوضحه

عندما تشعر بعدمِ التأييد وتتضايق ، يوضح هو قائلا : " ولكنك غير معقولة " أو : " ولكن هذا ليس ما قلته " أو : " لقد سمعت كل هذا من قبل " .

الرسالة التى تسمعها

الذى تسمعه : " ليس لكِ أى حق فى أن تكونى متضايقة . أنت غير معقولة ومضطربة . أنا أعرف الصواب وأنت لا تعرفين . أنا أفضل منك . أنت من تسبب فى هذه المجادلة وليس أنا " .

كيف يمكن أن تكون أقل استهجاناً ؟

يمكنها أن تقول : " أنا لست راضية عما تقول . أشعر بأنك سلبى . أنا لا أستحق ذلك . من فضلك افهمنى " أو : " لقد مر

كيف يمكن أن يكون أكثر تأييداً لها ؟

يقول هو : " أنا آسف أنّ الأمر غير مريح بالنسبة إليكِ . ماذا تسمعينى أقول ؟ " بإعطائها الفرصة للتفكير بعمق فيما سمعته

علىّ يوم صعب وأنا أعلم أن هذا كله ليس خطأك . وأريد أن تفهم ما أشعر به . حسناً ؟ " أو يمكنها ببساطة أن تتغاضى عن تعليقاته وتطلب ما تريد ، قائلة : " أنا فى مزاج سيئ ، هل لك أن تسمعنى قليلاً ؟ هذا سيساعدنى على أن أشعر أفضل بكثير . " (الرجال يحتاجون إلى الكثير من التشجيع لينصتوا) .

ومن ثم يمكنه أن يقول : " أنا آسف . أنا أفهم لماذا لم ترض بذلك " . ثم ببساطة يتوقف برهة . هذا وقت الإنصات . قاوم إغراء التوضيح لها بأنها قد أساءت فهم ما قلته . عندما يقع الجرح فإنه يحتاج إلى أن يُسمع إذا كان له أن يشفى . التوضيح يساعد فقط بعد أن يشفى الجرح بشىء من التأييد والتفهم الحانى .

تقديم الدعم فى الأوقات الصعبة

فى أية علاقة هناك أوقات حرجة . ويمكن أن تقع لعدة أسباب ، مثل فقد وظيفة أو وفاة ، أو مرض ، أو فقط عدم وجود راحة كافية . فى هذه الأوقات الحرجة الشىء الأكثر أهمية هو أن نحاول أن نتخاطب من موقف ملؤه الود والتصديق والاستحسان . بالإضافة إلى ذلك نحن نحتاج إلى أن نتقبل ونفهم بأننا وشركاءنا لن نكون دائماً مثاليين . وإذا تعلمنا بنجاح أن نتخاطب استجابة للمنغصات الصغيرة فى العلاقة فسيكون من السهل علينا أن نتعامل مع التحديات الأكبر عندما تظهر فجأة .

فى كل واحد من الأمثلة السابقة قمت بوضع المرأة فى حالة تكون فيها متضايقة من الرجل لشىء ما فعله أو لم يفعله . ومن المؤكد أيضاً أن الرجال يمكن أن يكونوا متضايقين من النساء ، وأى من مقترحاتى المجدولة سابقاً تنطبق على الجنسين على حد

سواء . فإذا كنت فى علاقة فسؤال شريكك كيف يمكن له أو لها أن تستجيب للمقترحات المجدولة سابقاً يعتبر تمريناً نافعاً .

خذ بعض الوقت حينما لا تكون متضايقاً من شريكك لتكتشف أى الكلمات تنفع أفضل معه وأفصح له عن أفضل ما ينفع معك . إنّ تبنى القليل من " العبارات المعدة سابقاً والمتفق عليها " يمكن أن يكون معيناً إلى درجة عظيمة فى تحييد التوتر عندما تبرز الصراعات .

تذكر أيضاً أنه مهما كانت اختياراتك من الكلمات صحيحة . فإن المشاعر التى تكمن خلف كلماتك هى التى لها أعظم الأثر . وحتى لو أنك تستعمل نفس التعبيرات المجدولة سابقاً بالضبط ، فسيستمر التوتر فى التعاظم إذا كان شريكك لا يشعر بحبك وتأييدك واستحسانك . وكما أشرت سابقاً ، أفضل حل لتلافى الصراع أحياناً هو أن تنحنى له فترة وجيزة حين تراه قادماً . خذ بعض الوقت بمفردك لتستعيد توازن نفسك حتى تتمكن عندها من استجماع نفسك مرة أخرى بثقة وتقبل وتأييد واستحسان أكبر .

قد يبدو القيام ببعض هذه التغييرات فى البداية عملاً تنقصه اللباقة أو تلاعباً . كثير من الناس عندهم فكرة أن الحب يعنى " أن ينطق بالكلام دون مراعاة لأحد " لكن هذا الأسلوب المغرق فى الصراحة لا يأخذ فى الاعتبار مشاعر المستمع . يمكن للشخص أن يكون أميناً وصريحاً فيما يتعلق بالمشاعر ولكن يُعَبِّر عنها بطريقة لا تؤذى أو تجرح . وبالتدرب على بعض المقترحات المجدولة سابقاً ، فإنك ستُمرن وتنمى قدرتك على التخاطب بأسلوب أكثر لطفاً وأمانة . وبعد حين سيصبح هذا الأسلوب أكثر آلية .

إذا كنت الآن فى علاقة وشريكك يحاول أن يطبق بعض المقترحات السابقة . ضع فى ذهنك أنه يحاول أن يكون أكثر

مساندة . فى البداية قد تبدو تعبيراته ليست فقط غير طبيعية بل وغير صادقة . فمن المستحيل أن تغير حياة كاملة من التعود فى أسابيع قليلة . كن حذراً وقدر كل خطوة يقوم بها ؛ وإلا فقد يستسلم بسرعة .

تفادى الخصام عن طريق التواصل الودى

يمكن تفادى المجادلات والمشاجرات المشحونة عاطفياً إذا استطعنا أن نفهم ما يحتاج إليه شريكنا وأن نتذكر أن نعطيه إياه . القصة التالية توضح أنه عندما توصل المرأة مشاعرها مباشرة وعندما يؤيد الرجل هذه المشاعر فإن المجادلة يمكن تفاديها .

أتذكر أننى كنتُ فى إحدى المرات مغادراً فى إجازة مع زوجتى . وعندما انطلقنا بالسيارة وكان بإمكاننا أن نسترخى من أسبوع محموم . توقعت أن تكون " بونى " سعيدة بأننا ذاهبان فى إجازة رائعة . بدلاً من ذلك أخرجت تنهيدة ثقيلة وقالت : " أشعر كأن حياتى عذاب طويل وبطىء . "

توقفت برهة ، وأخذت نفساً عميقاً ، ومن ثم أجبت : " إننى أعرف ماذا تعنين ، أنا أشعر بأنهم يعتصرون كل ذرة حياة منى . " وبمجرد أن قلت ذلك قمت بحركة وكأننى أعصر الماء من سجادة .

هزت " بونى " رأسها موافقة ولدهشتى ابتسمت فجأة وغيرت الموضوع . بدأت تتحدث عن مدى متعتها للذهاب فى هذه الرحلة . منذ ست سنوات مضت لم يكن هذا ليحدث . كان من الممكن أن ندخل فى جدال ومن الممكن أننى كنت سألقى اللوم عليها خطأً .

كنت سأكون متضايقاً منها لقولها إن حياتها عذاب طويل ، وبطىء . كنت آخذ الأمر بشكل شخصى وأشعر أنها تشتكى منى . كان بالإمكان أن أكون دفاعياً وأوضح لها أن حياتنا لم تكن عذاباً وأنها ينبغى أن تكون ممتنة لأننا ذاهبان فى إجازة رائعة . ومن ثم كان بالإمكان أن نتجادل وتكون رحلتنا طويلة متعبة . كل هذا كان يمكن أن يحدث لأننى لم أفهم ولم أؤيد مشاعرها .

هذه المرة فهمت أنها فقط تعبر عن مشاعر عابرة . إنها لم تكن تعبيراً عنى . ولأننى فهمت هذا لم أصبح دفاعياً . وبتعليقى على كونى مجهداً بشدة ، شعرت بأننى أؤيدها فى مشاعرها تماماً . واستجابة لذلك ، كانت هى متقبلة جداً لى وشعرت بحبها ، وتقبلها ، واستحسانها . ولأننى تعلمت كيف أؤيدها فى مشاعرها نالت هى الحب الذى تستحقه . ولم تنشب أية مجادلات .

١٠

إحراز النقاط مع الجنس الآخر

يظن الرجل أنه يحرز نقاطاً كبيرة مع المرأة عندما يقدم لها شيئاً عظيماً ، مثل شراء سيارة أو اصطحابها فى إجازة . ويفترض أنه يحرز نقاطاً أقل عندما يقوم بفعل شىء قليل ، مثل فتح باب السيارة لها ، أو شراء وردة لها ، أو ضمها إلى صدره . وبناء على هذا النوع من تدوين النتائج ، يعتقد هو بأنه سيرضيها أفضل بتركيز وقته ، وطاقته ، وانتباهه على تقديم شىء ضخم لها ، ولكن ، هذه المعادلة لا تنفع لأن النساء يَقُمْنَ بتدوين النتائج بطريقة مختلفة .

عندما تُدَوِّنُ المرأة النتيجة ، مهما يكن كبر أو صغر حجم هدية الحب ، فهى تساوى نقطة واحدة ؛ كل هدية لها نفس القيمة ، حجمها لا يهم ؛ فهى تحصل على نقطة . لكن الرجل يظن أنه يسجل نقطة واحدة لكل هدية صغيرة وثلاثين نقطة للهدية الضخمة . وبما أنه لا يدرك أن النساء يَقُمْنَ بتدوين النتائج بطريقة مختلفة ، فمن الطبيعى أن يركز طاقاته على هدية واحدة أو هديتين ضخمتين .

عندما تدون المرأة النتيجة ، مهما يكن كبر أو صغر هدية الحب ، فهى تساوى نقطة واحدة ؛ كل هدية لها نفس القيمة .

لا يدرك الرجل أن الشىء القليل بالنسبة إلى المرأة مهم تماماً مثل الشىء الكبير . بمعنى آخر ، بالنسبة إلى المرأة ، وردة واحدة تحصل على عدد من النقاط يساوى نقاط دفع الإيجار فى الوقت المحدد . ودون فهم هذا الاختلاف الأساسى فى تدوين النقاط ، يبقى الرجال والنساء محبطين وخائبى الأمل باستمرار فى علاقاتهم .

الحالة التالية توضح هذا :

فى حلقة إرشادية قالت " بام " : " إننى أقدم الكثير لـ " تشك " وهو يتجاهلنى . كل ما يهتم به هو عمله " .

قال " تشك " : " ولكن عملى هو الذى أدفع منه لبيتنا الجميل ويتيح لنا أن نذهب فى إجازات . ينبغى عليها أن تكون سعيدة . "

أجابت " بام " : " أنا لا أهتم بهذا البيت ولا بالإجازات إذا لم نكن نحب بعضنا . إننى بحاجة إلى المزيد منك . "

قال " تشك " : " أنت تجعلين الأمر يبدو وكأنك تعطين الكثير جداً . "

قالت " بام " : " إننى أفعل . أنا دائماً أقوم بكثير من الأشياء من أجلك . أنا أقوم بالغسيل ، وأحضِّر الوجبات ،

وأنظف المنزل - كل شىء . وأنت تقوم بشىء واحد - تذهب إلى العمل ، الذى تدفع منه الفواتير . ولكن بعد ذلك تتوقع منى أن أقوم بكل شىء آخر " .

" تشك " طبيب ناجح . ومثل معظم المحترفين يستهلك عمله كل وقته ولكنه عمل مربح . لم يكن قادراً على أن يفهم لماذا كانت زوجته ، " بام " ، ساخطة إلى هذا الحد . إنه يكسب " رزقا طيبا " ويقدم " حياة رغدة " لزوجته وعائلته ، ولكن عندما عاد إلى البيت كانت زوجته غير سعيدة .

فى رأى " تشك " ، أنّه كلما حَصّلَ مالا أكثر ، كان عليه أن يقوم بالقليل فى البيت لإرضاء زوجته . كان يظن أنّ شيكه الضخم فى نهاية الشهر يسجل له على الأقل ثلاثين نقطة . وعندما فتح عيادته الخاصة وضاعف دخله ، افترض الآن أنه كان يسجل ستين نقطة فى الشهر . لم تكن لديه فكرة أن شيكه يربح له نقطة واحدة فى الشهر مع " بام " - مهما كانت ضخامته .

لم يكن " تشك " يدرك أنه من وجهة نظر " بام " ، كلما ربح أكثر حصل على أقل . عيادته الجديدة تطلبت وقتا وطاقة أكبر . ولتحسين الأوضاع بدأت هى أيضاً تعمل أكثر لتدبير حياتهما العملية وعلاقتهما . ولما كانت تعطى أكثر ، شعرت كما لو أنها كانت تسجل تقريباً ستين نقطة فى الشهر مقابل نقطته الواحدة . وهذا ما جعلها غير سعيدة ومستاءة جداً .

شعرت " بام " بأنها كانت تعطى أكثر بكثير وتحصل على أقل مما تعطى . ومن وجهة نظر " تشك " هو الآن يعطى أكثر (ستين نقطة) ومن الواجب أن يحصل من زوجته على أكثر . إن النتيجة فى رأيه متعادلة . لقد كان راضياً فى علاقتهما فيما عدا شيئاً

واحداً - هى لم تكن سعيدة . لقد كان يلومها لرغبتها فى المزيد . إن مدفوعاته المتزايدة ، بالنسبة إليه ، تساوت مع ما تبذله هى . هذا الموقف جعل " بام " كذلك أكثر غضباً .

وبعد استماع درس عن العلاقات على شريط كاسيت ، كان كلاهما ، " بام " و " تشك " ، قادرين على التخلى عن اللوم وحل مشكلتهما بحب . والعلاقة التى كانت تتجه نحو الطلاق تبدلت .

تعلم " تشك " أنّ فعل أشياء بسيطة لزوجته أحدث تأثيراً كبيراً . وكان مندهشاً للسرعة التى تغيرت بها عندما بدأ يخصص لها وقتاً وطاقة أكبر . لقد بدأ يقدر أن الأشياء الصغيرة بالنسبة إلى المرأة مهمة بنفس قَدْرِ الأشياء الكبيرة . لقد فهم الآن لماذا سجل عمله نقطة واحدة فقط .

فى الحقيقة ، كان لدى " بام " سبب وجيه لتكون غير سعيدة . لقد كانت بحق تحتاج إلى طاقة " تشك " الذاتية ، وجهوده ، وانتباهه أكبر بكثير من نمط حياتهما الثرى ، اكتشف " تشك " أنه بإنفاقه طاقة أقل فى تحصيل المال وتخصيص طاقة أكثر قليلاً فى الاتجاه الصحيح ، فإنّ زوجته ستكون أكثر سعادة . لقد أدرك أنه كان يعمل ساعات أطول آملاً أن يجعلها سعيدة . وحين فهم كيف تقوم هى بتدوين النتيجة ، كان قادراً أن يعود إلى البيت بثقة جديدة لأنه عرف كيف يجعلها سعيدة .

الأشياء الصغيرة تُحْدِثُ تأثيراً كبيراً

هناك طرق مختلفة يستطيع بها الرجل أن يسجل نقاطاً مع شريكته دون أن يكون عليه أن يفعل الكثير . ويتطلب الأمر فقط مجرد إعادة توجيه الطاقة والرعاية الذى هو بالفعل يبذلها . معظم

الرجال يعرفون عن هذه الأشياء ولكن لا يهتمون بالقيام بها ؛ لأنهم لا يدركون مدى أهمية الأشياء الصغيرة بالنسبة للمرأة . يعتقد الرجل حقاً أن الأشياء الصغيرة غير ذات دلالة عندما تقارن بالأشياء الكبيرة التى يقوم بها من أجلها .

ربما يستهل بعض الرجال العلاقة بالقيام بالأشياء الصغيرة ، ولكن بعد أن يقوموا بذلك مرة أو مرتين يتوقفون . وبتأثير شىء من قوة غامضة ، يبدأون بتركيز طاقاتهم على القيام بشىء واحد كبير لشريكاتهم . وهم بعد ذلك يهملون القيام بالأشياء الصغيرة التى هى ضرورية لتشعر المرأة بالرضا فى العلاقة . فلإشباع المرأة ، يجب على الرجل أن يدرك ما تحتاج إليه المرأة لتشعر بأنها محبوبة ومدعومة .

والأسلوب الذى تدون به النساء النقاط ليس فقط عملية تفضيلية ولكنه حاجة حقيقية . تحتاج النساء فى العلاقة إلى الكثير من تعبيرات الحب ليشعرن بأنهن محبوبات . تعبير واحد أو اثنان عن الحب - مهما كانت أهميته - لن ولا يمكن أن ، يشبعها .

هذا الأمر يمكن أن يكون مستعصياً على فهم الرجل . إحدى الطرق للنظر إلى هذا هو أن نتخيل أن للمرأة خزان حب يشبه خزان الوقود فى السيارة . وهو يحتاج إلى أن يُعَبَّأ مرة بعد مرة . والقيام بفعل أشياء صغيرة (وتسجيل نقاط كثيرة) هو سر تعبئة خزان الحب لدى المرأة . فالمرأة تشعر بأنها محبوبة عندما يكون خزان الحب لديها مملوءاً . وتكون عندها قادرة على الاستجابة بحب ، وثقة ، وتقبل ، وامتنان ، وإعجاب ، واستحسان ، وتشجيع أعظم . الكثير من الأشياء الصغيرة ضرورى لتعبئة الخزان .

فيما يلى قائمة مكونة من ١٠١ أسلوب صغيرٍ يستطيع الرجل بواسطتها أن يحافظ على خزان حب شريكته مملوءاً .

١٠١ أسلوب لتسجيل النقاط مع المرأة

١. عند العودة إلى المنزل حاول أن تجدها أولاً قبل أى شىء وضمها .

٢. اسألها أسئلة محددة عن يومها توحى بالوعى بما كانت تخطط للقيام به (على سبيل المثال ، كيف كان موعدك مع الطبيب ؟) .

٣. تمرن على الإنصات وطرح الأسئلة .

٤. قاوم إغراء حل مشكلاتها ـ تعاطف معها بدلاً من ذلك .

٥. امنحها عند طلبها عشرين دقيقة انتباهاً هادئاً (لا تقرأ الصحيفة أو تشتت انتباهك بأى شىء خلال هذا الوقت) .

٦. أحضر لها زهوراً كمفاجأة وأيضاً فى المناسبات الخاصة .

٧. خطط سلفاً لموعد حالم قبل عدة أيام ، بدلاً من الانتظار لمساء يوم الجمعة ثم تسألها عما تريد فعله .

٨. إذا كانت فى العادة تعد العشاء أو كان الدور عليها يبدو أنها متعبة قليلاً أو أنها مشغولة حقاً ، اعرض عليها أن تقوم أنت بإعداد العشاء .

٩. امتدح مظهرها .

١٠. أيدها مشاعرها عندما تكون متضايقة .

١١. اعرض المساعدة عندما تكون متعبة .

١٢. حدد وقتاً إضافياً عندما تسافران من أجل ألا تضطر للاستعجال .

١٣. عندما تتأخر ، اتصل بها وأخبرها .

١٤. عندما تطلب الدعم ، قل نعم أو لا دون أن تجعلها تبدو مخطئة بطلبها .

١٥. كلما جُرحت مشاعرها ، ابذل لها بعض التعاطف وقل لها : " أنا آسف لأنك تشعرين بالجرح . " ابق بعد ذلك صامتاً ؛ دعها تشعر بتفهمك لجرحها . لا تقدم حلولاً أو تفسيرات تبين أن جرحها ليس غلطتك .

١٦. كلما احتجت إلى أن تنسحب ، دعها تعلم أنك ستعود أو أنك تحتاج إلى بعض الوقت للتفكير فى بعض الأشياء .

١٧. عندما تهدأ أو تعود ، تحدث عما كان يزعجك بأسلوب محترم دون لوم ، حتى لا تتخيل هى الأسوأ .

١٨. تقدم بعرض إشعال المدفأة فى الشتاء .

١٩. عندما تتحدث معك ، ضع المجلة جانباً أو أغلق جهاز التلفزيون أعطها كل انتباهك .

٢٠. إذا كانت عادة تقوم بغسل الصحون ، اعرض أحياناً أن تقوم أنت بذلك ، خاصة إذا كانت متعبة فى ذلك اليوم .

٢١. انتبه عندما تكون منزعجة أو متعبة واسألها عما يجب عليها فعله . بعد ذلك اعرض المساعدة فى القيام ببعض الأشياء التى " من واجبها " القيام بها .

٢٢. عندما تَهُمُّ بالخروج ، اسألها إذا كان هناك أى شىء تريد منك أن تحضره من المتجر ، وتذكر أن تحضره .

٢٣. أخبرها عندما تريد أن تغفو أو تخرج .

٢٤. ضُمَّهَا أربع مرات فى اليوم .

ضُمَّهَا أربع مرات فى اليوم

٢٥. اتصل بها من العمل واسأل عن أحوالها أو شاركها فى بعض الأشياء المثيرة أو قل لها : " أنا أحبك . "

٢٦. قل لها " أنا أحبك " على الأقل مرتين فى اليوم .

٢٧. رتب السرير ونظف غرفة النوم .

٢٨. إذا كانت تغسل جواربك اقلب جواربك حتى لا يكون عليها أن تفعل ذلك .

٢٩. انتبه عندما تكون سلة القمامة ممتلئة واعرض أن تقوم أنت بإفراغها .

٣٠. عندما تكون خارج المدينة ، اتصل بها واترك رقم هاتف يمكن لها أن تتصل بك عليه وأخبرها أنك وصلت بسلام .

٣١. قم بغسل سيارتها .

٣٢. قم بغسل سيارتك ونظف داخلها قبل أن تخرج معها فى موعد .

٣٣. اغتسل قبل النوم وضع مادة عطرية ، إذا كانت تحب ذلك .

٣٤. خذها جانباً إذا كانت متضايقة من أحد .

٣٥. اعرض عليها أن تقوم بتدليك ظهرها أو رقبتها أو قدميها (أو كل ذلك) .

٣٦. قم بتدليلها وكن رقيقاً أحياناً دون أن تكون لديك طلبات منها .

٣٧. كن صبوراً عندما تبوح بمشاعرها . لا تنظر إلى ساعتك .

٣٨. لا تقم بتغيير القناة مستخدماً جهاز التحكم عن بعد إذا كانت تشاهد التلفزيون معك .

٣٩. أظهر لها رقتك فى الأماكن العامة .

٤٠. عندما تمسكان بيد بعضكما لا تترك يدك تلين .

٤١. تعرف على مشروباتها المفضلة حتى يمكنك أن تعرض عليها الاختيارات مما تعرف أنت أنها تحبه .

٤٢. اقترح مطاعم مختلفة للخروج إليها ، ولا تضع الحمل عليها لاختيار مكان تذهبان إليه .

٤٣. احصل على تذاكر موسمية للمسرح ، أو لمشاهدة . فرقة موسيقية ، أو الأوبرا ، أو الباليه ، أو بعض الفرق الأخرى التى تحبها .

٤٤. اختلق مناسبات تستطيعان فيها أن ترتديا أفضل ملابسكما .

٤٥. كن متفهماً عندما تتأخر هى أو تقرر أن تغير ملابسها .

٤٦. كن منتبهاً لها أكثر من الآخرين فى الأماكن العامة .

٤٧. اجعلها أكثر أهمية أكثر من الأطفال . واجعل الأطفال يرونها تحوز على انتباهك أولاً وقبل كل شىء .

٤٨. اشتر لها هدايا صغيرة ـ مثل علبة شيكولاته أو عطر .

٤٩. اشتر لها فستاناً (خذ صورة لشريكتك مع مقاسها للمتجر ودعهم يساعدونك على اختياره) .

٥٠. قم بالتقاط صور لها فى المناسبات الخاصة .

٥١. قم بالفرار مع شريكتك إلى خلوة رومانسية قصيرة .

٥٢. دعها ترى أنك تحمل صورة لها فى محفظتك وجددها من وقت إلى آخر .

٥٣. عندما تنزلان فى فندق ، اجعلهم يجهزون الغرفة بشىء خاص ، مثل شراب تفاح منعش ، أو زهور .

٥٤. اكتب ملاحظات أو ضع علامات للمناسبات الخاصة مثل يوم الزواج ويوم الميلاد .

٥٥. اقترح أن تقوم أنت بقيادة السيارة فى الرحلات الطويلة .

٥٦. قم بقيادة السيارة بتمهل وأمان ، واحترم تفضيلاتها . إنها على كل حال تجلس فى المقعد الأمامى لا حول لها ولا قوة .

٥٧. لاحظ كيف تشعر وعلق على ذلك - ” يبدو أنك سعيدة اليوم “ أو : ” يبدو أنك متعبة “ - وبعد ذلك اسأل سؤالاً مثل : ” كيف كان يومك ؟ “

٥٨. عندما تأخذها إلى أماكن خارج المنزل ، قم بفحص الاتجاهات مسبقاً حتى لا يكون عليها أن تشعر بأنها مسئولة عن تحديد الاتجاهات .

٥٩. خذها للمتنزهات والحدائق العامة .

٦٠. فاجئها بعبارة حب أو شعر .

٦١. عاملها كما كنت تعاملها فى بداية العلاقة .

٦٢. اعرض عليها أن تقوم ببعض الإصلاحات فى المنزل ، قل : ” ما الذى يحتاج إلى إصلاح هنا ؟ يتوفر لدى بعض الوقت الزائد . “ لا تضطلع بأكثر مما تستطيع .

٦٣. اعرض عليها أن تقوم بسنّ السكاكين فى المطبخ .

٦٤. قم بشراء نوع جيد من الصمغ القوى لإصلاح بعض الأشياء المكسورة .

٦٥. اعرض عليها أن تقوم بتغيير المصابيح الكهربائية المحترقة بمجرد أن تحترق .

٦٦. عاونها فى التخلص من المواد المخصصة لإعادة التصنيع .

٦٧. اقرأ بصوت عال أو قم بقطع الأجزاء التى يمكن أن تهمها فى الصحيفة .

٦٨. دَوِّنْ بعناية وترتيب أى رسالة هاتفية تتلقاها أنت لها .

٦٩. حافظ على أرضية الحمام نظيفة وجففها بعد أن تستحم .

٧٠. افتح الباب لها .

٧١. اعرض عليها أن تحمل عنها المشتريات .

٧٢. اعرض عليها أن تحمل عنها الصناديق الثقيلة .

٧٣. فى الرحلات ، تول أنت ترتيب الحقائب وكن مسئولاً عن وضعها فى السيارة .

٧٤. إذا كانت تغسل الأطباق أو كان الدور عليها ، اعرض عليها أن تقوم أنت بفرك وتنظيف الأوانى أو أية مهمة صعبة أخرى .

٧٥. قم بإعداد قائمة للإصلاحات واتركها فى المطبخ . عندما يكون لديك وقت فراغ قم بعمل شىء فى تلك القائمة . لا تجعلها تدوم طويلاً .

٧٦. عندما تقوم هى بإعداد وجبة ، امتدح طبخها .

٧٧. عندما تستمع لحديثها ، استعمل التواصل بالعينين .

٧٨. المسها بيدك أحياناً عندما تتحدث إليها .

٧٩. أظهر اهتماماً بما تفعل خلال النهار ، بالكتب التى تقرأ والأشخاص الذين تتواصل معهم .

٨٠. عندما تنصت إليها ، طمئنها بأنك مهتم عن طريق إصدار بعض الأصوات مثل : أهه ، حسناً ، أوه ، ممم ، وهمم .

٨١. اسألها عن مشاعرها .

٨٢. إذا كانت قد مرضت بأى حال ، فاسأل عن آخر الأخبار حول حالتها واسألها عما تشعر به .

٨٣. إذا كانت متعبة اعرض عليها أن تعد لها الشاى .

٨٤. استعد للذهاب إلى النوم مع بعض وادخلا فى الفراش فى نفس الوقت .

٨٥. قبِّلها وقل لها إلى اللقاء عندما تخرج .

٨٦. اضحك من نكاتها وفكاهتها .

٨٧. عبّر لفظياً وقل شكراً عندما تصنع لك أى شىء .

٨٨. لاحظ عندما تقوم بتسريح شعرها وقدم لها مديحاً مطمئناً .

٨٩. حدد وقتاً خاصاً تكونان فيه بمفردكما .

٩٠. لا ترد على الهاتف فى اللحظات الحميمة أو إذا كانت تبوح بمشاعر حساسة .

٩١. اذهبا معاً فى نزهة ، حتى ولو كانت نزهة قصيرة .

٩٢. قم بتنظيم وإعداد نزهة . (لا تنس أن تحضر فراش النزهة .)

٩٣. إذا كانت تتولى غسل الملابس ، أحضر الملابس للغسالات أو اقترح أن تتولى أنت الغسيل .

٩٤. خذها فى نزهة على الأقدام دون اصطحاب الأطفال .

٩٥. فاوض بطريقة تبين لها أنك تريد لها أن تحصل على ما ترغبه وأن تحصل أنت أيضاً على ما تريده أنت . كن حنوناً ولكن لا تظهر لها أنك ضحية .

٩٦. دعها تدرك أنك تفتقدها عندما تكون بعيداً عنها .

٩٧. أحضر إلى المنزل الفطيرة أو الحلوى التى تفضلها .

٩٨. إذا كانت تقوم عادة بشراء الأطعمة ، فاقترح أن تقوم أنت بشراء الأطعمة .

٩٩. كُلْ بهدوء فى المناسبات الرومانسية حتى لا تمتلئ وتتعب لاحقاً .

١٠٠. اطلب منها أن تضيف أفكارها إلى هذه القائمة .

١٠١. قم بإنزال غطاء الحمام .

سحر القيام بالأشياء الصغيرة

إنه لسحر عندما يقوم الرجل بعمل الأشياء الصغيرة لامرأته . إنها تحافظ على خزان حبها مملوءاً والنتيجة متعادلة . وعندما تكون النتيجة متعادلة ، أو تقريباً متعادلة ، تعرف المرأة أنها محبوبة ، وهذا يجعلها أكثر ثقة وحباً بالمقابل . عندما تعرف المرأة أنها محبوبة ، فإنها تستطيع أن تحب دون استياء .

وعمل الأشياء الصغيرة للمرأة يشفى الرجل أيضاً . فى الحقيقة ، تلك الأشياء الصغيرة ستفضى إلى شفاء استيائه وكذلك استيائها . ويبدأ هو يشعر بأنه قوى وفعّال لأنها تحصل على الرعاية التى تحتاج إليها ويكون كلاهما بعدئذ مُشْبَعاً .

ماذا يحتاج الرجل ؟

تماماً كما يجب على الرجال أن يستمروا فى عمل الأشياء الصغيرة للمرأة ، فإنها على وجه الخصوص يجب أن تكون يقظة لتقدر الأشياء الصغيرة التى يقوم بها من أجلها . بابتسامة وشكر تستطيع أن تجعله يشعر بأنه قد سجل نقطة . والرجل يحتاج إلى هذا التقدير والتشجيع ليستمر فى العطاء . إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه قادر على أن يُحدث تغييراً . والرجال يتوقفون عن العطاء عندما يشعرون بأنهم عرضة للاستخفاف . والمرأة تحتاج إلى أن تجعله يعرف بأن ما يقوم به مُقَدَّرٌ حق قدره .

هذا لا يعنى أن من الواجب عليها أن تتظاهر بأن كل شىء الآن مثير للإعجاب تماماً لأنه قام بتفريغ سلة القمامة من أجلها . ولكنها ببساطة تستطيع أن تتنبه إلى أنه قام بتفريغ سلة القمامة وتقول " شكراً . " وتدريجياً ، سيتدفق حب أكبر من الطرفين .

ما يريد الرجل من المرأة أن تقبله

تحتاج المرأة إلى أن تقبل ميل الرجل الفطرى لتركيز كل طاقاته على شىء واحد كبير والتقليل من أهمية الأشياء الصغيرة . بتقبل هذا الميل ، لن يكون ذلك مؤلماً لها . وبدلاً من الاستياء منه لبذل القليل ، تستطيع هى بطريقة بناءة أن تعمل معه لحل المشكلة . تستطيع هى أن تجعله يدرك تكراراً مدى تقديرها للأشياء الصغيرة التى قام بها من أجلها وأنه يعمل بجد ويقظة .

وتستطيع هى أن تتذكر أن نسيانه القيام بالأشياء الصغيرة لا يعنى أنه لا يحبها ولكنه أصبح أكثر تركيزاً على الأشياء الكبيرة

مرة أخرى . وبدلاً من المشاجرة معه أو عقابه ، تستطيع هى تشجيع مشاركته الشخصية بطلب دعمه . وبتقدير وتشجيع أكثر سيتعلم الرجل تدريجياً قيمة الأشياء الصغيرة وكذلك الكبيرة . وسيصبح هو أقل انسياقاً ليكون ناجحاً أكثر فأكثر ويبدأ يسترخى أكثر ويقضى وقتاً أطول مع زوجته وعائلته .

إعادة توجيه الطاقة والانتباه

إننى أتذكر عندما تعلمت للمرة الأولى أن أعيد توجيه طاقاتى للأشياء الصغيرة . فعندما كنت أنا و " بونى " فى بداية زواجنا ، كنت مدمناً للعمل . بالإضافة إلى كتابة الكتب والتدريس فى الندوات ، كانت لدىّ ممارسة إرشادية لمدة خمسين ساعة أسبوعياً . فى السنة الأولى من زواجنا ، جعلتنى أدرك مرة بعد أخرى مدى حاجتها لوقت أكثر معى . كانت تشاركنى باستمرار شعورها بالهجر والألم .

أحياناً كانت تشاركنى مشاعرها فى رسالة . نحن نسمى هذه رسالة حب . لقد كانت دائماً تنتهى بحب وتحتوى على مشاعر غضب ، وحزن ، وخوف ، وأسى . فى الفصل الحادى عشر سنكتشف بعمق أكبر الأساليب وأهمية كتابة رسائل الحب تلك . لقد كَتَبَتْ هى رسالة الحب هذه عن قضائى وقتاً طويلاً جداً فى العمل .

عزيزى " جون " :

إننى أكتب لك هذه الرسالة لأشاركك مشاعرى . إننى لا أقصد أن أخبرك ماذا يجب عليك أن تفعل . إننى فقط أريد أن تفهم مشاعرى .

إننى غاضبة لأنك تقضى وقتاً طويلاً فى العمل . كما إننى غاضبة لأنك تعودٍ إلى البيت ولم يعد يبقى لى شىء . أنا أريد أن أقضى وقتاً أكبر معك .

من المؤلم أن أشعر أنك تهتم بزبائنك أكثر منى . إننى أشعر بالحزن لأنك متعب للغاية . إننى أفتقدك .

إننى أخشى أنك لا تريٍد أن تقضى وقتاً معى . إننى خائفة من أن أكون حِمْلاً آخر فى حياتك . إننى خائفة من أن أبدو كشىء مزعج . إننى أخشى أن تكون مشاعرى ليست مهمة عندك .

أنا آسفة إذا كان هذا ثقيلاً على السمع . أنا أعرف أنك تقوم بأفضل ما تستطيع . وأنا أقدر جديتك فى العمل .

أحبك ، " بونى "

بعد القراءة عن شعورها بالإهمال أدركت حقاً أننى أعطى لزبائنى أكثر مما أعطى لِها . إننى أبذل انتباهى غير المُجَزّأ لزبائنى ثم أعود إلى البيت منهكاً وأتجاهل زوجتى .

عندما يُفْرِطُ الرجل فى العمل

لقد كنت أتجاهلها ليس لأننى لا أحبها أو لا أهتم بها ولكن لأنه لم يكن يبقى لدىّ أى شىء أعطيه . لقد كنت أظن بسذاجة أننى أفعل أفضل شىء بالعمل بجد لتقديم حياة أفضل (مالا أكثر) لها ولعائلتى . وبمجرد أن أدركت كيف كانت تشعر ، وضعت خطة لحل هذه المشكلة فى علاقتنا .

بدلاً من مقابلة ثمانية زبائن فى اليوم بدأت أقابل سبعة . تخيلت فى ذهنى أن زوجتى هى الزبون الثامن . وفى كل ليلة كنت أعود مبكراً بمقدار ساعة واحدة . تخيلت فى ذهنى أن زوجتى كانت أهم زبون عندى . ابتدأت أعطيها ذلك الانتباه الخالص وغير المشتت الذى أعطيه لزبائنى . وبدأت أقوم بأشياء صغيرة لها عند عودتى للبيت . لقد كان نجاح هذه الخطة فورياً . لم تكن هى فقط أكثر سعادة بل كذلك كنت أنا .

وبالتدريج ، مع شعورى بأننى محبوب بسبب الأساليب التى أدعمها بها وعائلتنا ، أصبحت أقل انسياقاً لأن أكون ناجحاً عظيماً ، ابتدأت أتمهل ، ولشدة دهشتى ليست فقط علاقاتى ولكن عملى أيضاً ازدهر ، وأصبَحْتُ أكثر نجاحاً من دون أن يكون علىّ أن أعمل بجهد كما كنت .

لقد وجدت أننى عندما كنت أنجح فى البيت ، فإنّ ذلك ينعكس على عملى . لقد أدركت أن النجاح فى العمل لم يتحقق عن طريق العمل الجاد وحده . لقد كان معتمداً أيضاً على قدرتى على بث الثقة فى الآخرين . وعندما شعرت بأننى محبوب من قبل عائلتى ، لم أكن أشعر بثقة أكبر فقط ، ولكن الآخرين أيضاً وثقوا بى وقدرونى بشكل أكبر .

كيف تستطيع المرأة المساعدة ؟

إن دعم " بونى " كان له أثر كبير فى هذا التغير . فبالإضافة إلى مشاركتها مشاعرها الصادقة الودية ، كانت هى أيضاً مثابرة فى طلبها أن أقوم بأشياء من أجلها وبعدئذ تعطينى الكثير من التقدير عندما كنت أقوم بذلك . وبالتدريج ، بدأت أدرك كم هو جميل أن تكون محبوباً من أجل القيام بأشياء صغيرة . لقد استرحت من الشعور بأننى يجب أن أقوم بأشياء عظيمة كى أكون محبوباً . لقد كان ذلك فتحاً .

عندما تعطى المرأة نقاطاً

تمتلك النساء قدرة خاصة على أن تكون ممتنة للأشياء الصغيرة فى الحياة بقدر امتنانها للأشياء الكبيرة . هذه نعمة على الرجال . فمعظم الرجال يكافحون من أجل نجاحٍ أعظم وأعظم لأنهم يعتقدون أنّ ذلك يجعلهم أهلاً للحب . إنهم فى أعماقهم ، يتوقون إلى الحب والإعجاب من قبل الآخرين . لكنهم لا يعرفون أنهم يستطيعون أن يجتذبوا ذلك الحب والإعجاب دون حتمية أن يكونوا ناجحين عظماء .

معظم الرجال يكافحون من أجل نجاحٍ أعظم وأعظم لأنهم يعتقدون أنّ ذلك يجعلهم أهلاً للحب .

والمرأة لديها القدرة على شفاء الرجل من هذا الإدمان للنجاح بتقدير الأشياء الصغيرة التى يقوم بها . ولكنها ربما لا تعبر عن التقدير إذا لم تكن تفهم مدى أهميته بالنسبة إلى الرجل . وربما تدع استياءها يقف عائقاً .

الشفاء من أنفلونزا الاستياء

تقدر النساء الأشياء الصغيرة فطرياً . والاستثناءات الوحيدة تكون عندما لا تدرك المرأة حاجة الرجل إلى سماع تقديرها أو حين تشعر أن النتيجة متعادلة . حين تشعر المرأة بأنها غير محبوبة ومهملة يكون من الصعب عليها أن تقدر بصورة آلية ما يقوم به الرجل من أجلها . تشعر هى بالاستياء لأنها أعطت أكثر بكثير مما أعطى . هذا الاستياء يكبح قدرتها على تقدير الأشياء الصغيرة .

الاستياء ، مثل الإصابة بالأنفلونزا أو البرد ، غير صحى . عندما تكون المرأة مريضة بالاستياء تميل إلى إنكار ما يقوم به الرجل من أجلها ؛ لأنها بحسب الطريقة التى تدون بها المرأة النتيجة ، تكون قد أعطت أكثر بكثير . وعندما تكون النتيجة أربعين مقابل عشرة لصالح المرأة ، ربما تبدأ تشعر باستياء شديد . شىء ما يحدث للمرأة عندما تشعر بأنها تعطى أكثر مما تحصل عليه . فبطريقة لاواعية بدرجة كبيرة ، تقوم بطرح نقاطه العشر من نتيجتها الأربعين وتستخلص أن نتيجة علاقتهما ثلاثين مقابل صفر . إن لهذا معنى من الناحية الرياضية ، ولكنه لا ينفع .

عندما تطرح نتيجته من نتيجتها ينتهى بصفر ، وهو ليس صفراً . إنه لم يعط صفراً ؛ لقد أعطى عشرة . وعندما يعود إلى البيت يكون هناك برود فى عينيها أو فى صوتها يقول إنه صفر .

إنها تنكر الذى قام به . وتكون ردة فعلها نحوه وكأنه لم يعطى شيئاً ـ لكنه أعطى عشرة .

والسبب الذى يجعل المرأة تميل إلى تخفيض نقاط الرجل بهذه الطريقة هو لأنها تشعر بأنها غير محبوبة . النتيجة غير المتعادلة تجعلها تشعر بأنها غير مهمة . وحين تشعر بأنها غير محبوبة ، تجد أنّ من الصعب جداً أن تقدر حتى النقاط العشر التى يدعيها بحق . بالطبع ، هذا ليس عدلاً ، ولكن هذا ما يحدث .

والذى يحدث عادة فى العلاقة عند هذه النقطة هو أنّ الرجل يشعر بعدم التقدير ويفقد الحافز إلى أن يقدم أكثر . إنه يصاب بأنفلونزا الاستياء . ومن ثم تستمر هى فى الشعور باستياء أكثر ، وتسوء الحالة أكثر وأكثر . وتتدهور إصابتها بأنفلونزا الاستياء .

ماذا يمكن لها أن تفعل ؟

الطريق إلى حل هذه المشكلة هو فهمها بشفقة من الطرفين . إنه يحتاج إلى أن يُقَدَّرَ حق قدره ، بينما تحتاج هيٍ إلى أن تشعر بأنها مدعومة . وإلا فإن حالتهما المرضية ستزداد سوءا .

والحل لهذا الاستياء هو أن تقبل هى المسئولية . إنها تحتاج إلى أن تقبل المسئولية لأنها ساهمت فى مشكلتها عن طريق بذل الكثير والسماح للنتيجة بأن تصبح غير متعادلة . إنها تحتاج إلى أن تعالج نفسها وكأنها مصابة بأنفلونزا أو برد وأن تأخذ راحة من بذل الكثير . إنها تحتاج إلى أن تُدَلّل نفسها وتسمح لشريكها بأن يعتنى بها أكثر .

عندما تشعر المرأة بالاستياء ، فلن تعطى عادة شريكها الفرصة ليكون تدعيمياً ، أو إذا حاول هو ، فستنكر قيمة ما قد فعله

وتعطيه صفراً آخر . إنها تغلق الباب فى وجه دعمه . وبقبولها المسئولية فى بذل الكثير . تستطيع أن تتوقف عن لومه وتبدأ باستخدام بطاقة تسجيل جديدة . تستطيع هى أن تعطيه فرصة أخرى وتقوم - بفهمها الجديد - بتحسين الحالة .

ماذا يمكن له أن يفعل ؟

عندما يشعر الرجل بأنه غير مُقَدَّر ، يتوقف عن بذل الدعم . والأسلوب الذى يمكن له بواسطته أن يتعامل بمسئولية مع الحالة هو أن يدرك أنه من الصعب عليها أن تعطى نقاطاً مقابل دعمه وأن تُقَدِّرَه بينما هى مريضة بالاستياء .

وهو يستطيع أن يحرر استياءه بإدراكه أنها تحتاج إلى أن تتلقى لبعض الوقت قبل أن تستطيع البذل . يستطيع هو أن يتذكر هذا حين يعطى بلطف حبه وحنانه بعمل الأشياء الصغيرة . كما أنّ عليه ألا يتوقع منها قبل فترة من الزمن أن تكون ممتنة له كما يستحق ويحتاج ! ولعل مما يفيد أن يتحمل مسئولية إصابتها بالأنفلونزا ؛ لأنه أهمل القيام بالأشياء الصغيرة التى تحتاج إليها .

بهذه البصيرة يستطيع أن يعطى دون أن يتوقع الكثير بالمقابل حتى تشفى من الأنفلونزا . ومعرفته بأنه يستطيع أن يحل هذه المشكلة سيساعده على تحرير استيائه كذلك . وإذا استمر فى العطاء وركزت هى على أخذ راحة من العطاء وركزت على تلقى دعمه بحب ، يمكن أن يعود التوازن بسرعة .

لماذا يعطى الرجال أقل ؟

نادراً ما يقصد الرجل أن يأخذ أكثر ويعطى أقل . ومع ذلك فالرجال مشهورون بإعطاء القليل فى العلاقات . ربما تكون قد جربت ذلك فى علاقاتك . والنساء عادة يشتكين من أن شريكهن الذكرى يبتدئ أكثر حباً وبعدئذ يصبح بالتدريج سلبياً . والرجال أيضاً يشعرون بأنهم لا يُعَامَلُونَ بعدل . فالنساء يَكُنَّ فى البداية مُقَدِّرَاتٍ ولطيفات جداً ، وبعدئذ يصبحن مستاءات كثيرات المطالب . هذا الأمر الغامض يمكن فهمه عندما ندرك كيف يُدَوِّنُ الرجال والنساء النتيجة بطرق مختلفة .

هناك خمسة أسباب رئيسية تجعل الرجال يتوقفون عن العطاء . وهى :

١. **أهل المريخ يعطون قيمة مثالية للعدالة** . يركز الرجل كل طاقته على مشروع فى العمل ويظن أنه قد أحرز خمسين نقطة . ثم يعود إلى البيت ويستريح ، منتظراً زوجته أن تحرز نقاطها الخمسين . إنه لا يعرف أنه بحسب خبرتها قد سجل نقطة واحدة . ويتوقف هو عن العطاء لأنه يعتقد أنه قد أعطى الكثير .

فى ذهنه أن هذا هو العدل والشىء اللطيف الذى يجب فعله . ثم يتيح لها فرصة لتعطى ما قيمته خمسين نقطة من الدعم لتعادل النتيجة . إنه لا يدرك أن عمله الجاد فى المكتب قد أحرز نقطة واحدة فقط . ونموذجه فى العدل يمكن أن ينجح فقط عندما يدرك ويحترم كيف تعطى النساء نقطة واحدة لكل

هدية حب . الاستبصار الأول له تطبيقات عملية للرجال والنساء . وهى :

بالنسبة إلى الرجال : تذكر أنه بالنسبة إلى النساء ، كل من الأشياء الكبيرة والأشياء الصغيرة تساوى نقطة واحدة . كل هدايا الحب متساوية القيمة ومطلوبة بنفس الدرجة - كبيرها وصغيرها . لتلافى الشعور بالاستياء ، تمرن على القيام ببعض الأشياء الصغيرة التى لها أثر عظيم . لا تتوقع أن تكون المرأة راضية حتى تحصل على الكثير من التعبيرات الصغيرة عن الحب وكذلك الكبيرة .

بالنسبة إلى النساء : تذكرى أن الرجال من المريخ ؛ إنهم غير محفزين آلياً للقيام بالأشياء الصغيرة . إنهم يعطون أقل ليس لأنهم لا يحبونك ولكن لأنهم يعتقدون أنهم قد أعطوا حصتهم . حاولى ألا تأخذى هذا الأمر بشكل شخصى . بدلاً من ذلك شجعى دعمهم باستمرار بمطالبتهم بالمزيد . لا تنتظرى حتى تكونى فى حاجة ماسة لدعمه أو حتى تصبح النتيجة غير متعادلة بدرجة كبيرة حتى تسألى . لا تطلبى دعمه ؛ ثقى بأنه يريد أن يدعمك ، حتى ولو كان يحتاج إلى القليل من التشجيع .

٢. **الزهريات يعطين قيمة مثالية للحب غير المشروط .** المرأة تعطى بقدر ما تستطيع وتنتبه بأنها تتلقى أقل فقط عندما تكون خاوية ومستهلكة . والنساء لا يبدأن تدوين النتيجة كما يفعل الرجال ؛ فالنساء يعطين بسخاء ويفترضن أن الرجال سيفعلون نفس الشىء .

وكما رأينا ، الرجال ليسوا كذلك . الرجل يعطى بسخاء حتى تصير النتيجة ـ كما يدركها هو ـ غير متعادلة ، ومن ثم يتوقف عن العطاء . الرجل عادة يعطى الكثير ثم يستريح ليتلقى الذى بذله .

عندما تكون المرأة سعيدة بالبذل للرجل ، يفترض هو فطرياً أنها تدون النتيجة وأنه لابد أن لديه نقاطاً أكثر . وآخر شىء يفكر فيه هو أنه قد أعطى أقل . ومن موقع أفضليته لن يستمر أبداً فى البذل إذا أصبحت النتيجة غير متعادلة فى صالحه .

وهو يعرف أنه إذا كان مطلوباً منه أن يعطى أكثر بينما هو يشعر بأنه قد أعطى كمية أكبر ، فإنه بالتأكيد لن يبتسم حين يعطى . احتفظى بهذا فى عقلك . عندما تستمر المرأة فى البذل بسخاء بابتسامة على وجهها ، يفترض الرجل أنّ النتيجة لابد أن تكون بطريقة ما متعادلة . إنه لا يدرك أنّ الزهريات يمتلكن قدرة خارقة على البذل بسعادة حتى تكون النتيجة تقريباً ثلاثين إلى صفر . هذه الاستبصارات لها أيضاً تطبيقات عملية للرجال والنساء :

بالنسبة إلى الرجال : تذكر أنه عندما تعطى المرأة بابتسامة على وجهها فإن هذا لا يعنى بالضرورة أن النتيجة قريبة من التعادل .

بالنسبة للنساء : تذكرى أنك عندما تعطين بسخاء للرجل ، فإنه يتلقى إشارة بأن النتيجة متعادلة . إذا كنت تريدين تحفيزه لأن يبذل أكثر ، عندها توقفى بلطف وكياسة عن العطاء . أعطه الفرصة لعمل أشياء صغيرة لك . شجعيه بسؤاله الدعم فى الأشياء الصغيرة ومن ثم قدرى له ذلك .

٣. **أهل المريخ يعطون عندما يُطلب منهم ذلك .** أهل المريخ يفتخرون بأنهم مكتفون ذاتياً . إنهم لا يطلبون المساعدة إلا إذا احتاجوا إليها حقاً . من غير المقبول على سطح المريخ أن تُعْرَضَ المساعدة إلا إذا طُلِبَتْ أولاً .

على العكس تقريباً ، الزهريات لا ينتظرن ليعرضن دعمهن . عندما يحببن شخصاً ما ، فإنهن يعطين بأى طريقة يستطعن ، إنهن لا ينتظرن أن يُسألن ، وكلما أحببن شخصاً ما أكثر ، أعطين أكثر .

فعندما لا يعرض الرجل دعمه ، تفترض المرأة خطأ أنه لا يحبها . ربما تختبر هى حبه بعدم طلب دعمه بالتحديد والانتظار حتى يقوم هو بتقديمه . وعندما لا يعرض دعمه ، تستاء منه . إنها لا تدرك أنه ينتظر أن يُطْلَبَ منه ذلك .

وكما رأينا ، الاحتفاظ بالنتيجة متعادلة مهم بالنسبة إلى الرجل . عندما يشعر الرجل بأنه قد بذل أكثر فى العلاقة ، فسيبدأ فطرياً فى المطالبة بدعم أكبر ؛ إنه يشعر طبيعياً بأنه مخوَّل أكثر ليتلقى ويبدأ فى المطالبة بالمزيد . ومن ناحية أخرى ، عندما يعطى أقل فى علاقة ، فإن آخر شىء يقوم به هو أن يطلب المزيد . إنه فطرياً لن يطلب الدعم ولكنه يبحث عن طرق يمكنه بواسطتها أن يعطى مزيداً من الدعم .

وعندما لا تطلب المرأة الدعم ، يفترض الرجل خطأ أن النتيجة لابد أن تكون متعادلة أو أنه لابد يعطى أكثر . إنه لا يدرى أنها تنتظر منه أن يعرض دعمه .

ولهذا الاستبصار الثالث تطبيقات عملية لكل من الرجال والنساء :

بالنسبة للنساء : تذكرى أن الرجل يبحث عن إشارات تخبره متى وكيف يعطى أكثر . إنه ينتظر أن يطلب منه . ويبدو أنه يحصل على المردود الضرورى فقط عندما تطلب المرأة المزيد . بالإضافة إلى ذلك عندما تطلب ، فإنه يعرف ماذا يعطى . الكثير من الرجال لا يعرفون ماذا يفعلون . حتى ولو أحس الرجل بأنه يعطى أقل . إذا لم تطلب هى الدعم بالتحديد فى الأشياء الصغيرة ، فربما يبذل الكثير من طاقته فى الأشياء الكبيرة مثل العمل ، معتقداً أن المزيد من النجاح أو المال سينفع .

بالنسبة للرجال : تذكر أن المرأة فطرياً لا تطلب الدعم عندما تحتاج إليه . بدلاً من ذلك ، تتوقع هى منك أن تعرضه إذا كنت تحبها . تدرب على أن تعرض الدعم عليها فى الأشياء الصغيرة .

٤. الزهريات يقلن نعم حتى عندما تكون النتيجة غير متعادلة .

لا يدرك الرجال أنه عندما يطلبون الدعم ، فإن المرأة ستقول نعم حتى لو أن النتيجة غير متعادلة . فإذا كُنّ قادرات على دعم رجلهن ، فسيفعلن . إن مفهوم تدوين النتائج ليس فى أذهانهن . يجب أن يكون الرجال حذرين من المطالبة بالكثير . إذا شعرت المرأة بأنها تعطى أكثر مما تتلقى ، بعد فترة ستستاء لكونك لا تعرض أن تدعمها أكثر .

يفترض الرجال خطأ أنها ما دامت تقول نعم لحاجاته ومطالبه ، فإنها تتلقى بالمثل ما تريده . إنه يفترض خطأ أنّ النتيجة متعادلة بينما هى ليست كذلك .

أتَذَكّرُ اصطحابى لزوجتى للسينما تقريباً مرة فى الأسبوع فى السنتين الأوليين من زواجنا . فى أحد الأيام أصبحت غاضبة جداً منى وقالت : " نحن دائماً نفعل ما تريد أنت فعله . أنت لا تفعل ما أريد أن أفعله . "

لقد كنت حقاً مذهولاً . لقد ظننت أنها ما دامت قد قالت " نعم " واستمرت تقول " نعم " فإنها سعيدة بالوضع بنفس الدرجة . لقد ظننت أنها تحب الأفلام بقدر ما كنت أحبها .

أحياناً كانت تقترح على أن الأوبرا تقدم عروضها فى المدينة أو أنها ترغب فى الذهاب للاستماع إلى الموسيقى . وعندما نمر بمسرح محلى ، فإنها يمكن أن تطلق تعليقاً مثل : " يبدو أن هذا مسل ، دعنا نشاهد المسرحية " .

ولكن فى نهاية الأسبوع يمكن أن أقول : " دعينا نذهب إلى السينما ، إنهم يعرضون فيلماً رائعاً . "

ويمكن أن تقول بسعادة : " حسناً . "

وبطريقة خاطئة ، استقبلت إشارتها بأنها كانت سعيدة مثلى بالذهاب إلى السينما . والحقيقة أنها كانت سعيدة لكونها معى ، والفيلم كان جيداً ، ولكن الذى كانت تريده هو الذهاب إلى البرامج الثقافية المحلية . هذا ما جعلها تستمر فى ذكرها لى . ولكن لأنها استمرت فى قول " نعم " للأفلام ، لم يكن لدى فكرة بأنها تضحى برغباتها لتجعلنى سعيداً .

هذا الاستبصار له تطبيقات عملية لكل من الرجال والنساء .

بالنسبة إلى الرجال : تذكر أنها إذا قالت نعم لمطالبك ، فإن ذلك لا يعنى أن النتيجة متعادلة . النتيجة يمكن أن تكون عشرين لصفر فى عقلها وهى تستمر بسعادة تقول : " بالتأكيد

سأحضر ملابسك من المغسلة " أو : " حسناً ، سأقوم بتلك المكالمة من أجلك . "

إنّ الموافقة والقيام بما تريد أنت لا يعنى أنّ ذلك ما تريده هى اسألها عما تريد هى القيام به . اجمع معلومات عما تحب هى ، ومن ثم اعرض عليها أن تصطحبها إلى تلك الأماكن .

بالنسبة إلى النساء : تذكرى أنك إذا قلت نعم مباشرة لمطالب الرجل ، فإنه سيفكر بأنه قد أعطى أكثر أو أنّ النتيجة على الأقل متعادلة . فإذا كنت تعطين أكثر وتتلقين أقل ، فتوقفى عن قول نعم لمطالبه . بدلاً من ذلك ، بأسلوب لطيف ، ابدئى بمطالبته بفعل المزيد من أجلك .

٥. **أهل المريخ يعطون نقاطاً عقابية** . لا تدرك النساء أن الرجال يعطون نقاطاً جزائية عندما يشعرون بأنهم غير محبوبين وغير مدعومين . فعندما يكون رد فعل المرأة نحو الرجل بأسلوب تشككى ، ورافض ، وغير استحسانى ، وغير تقديرى ، فإنه يُعطى نقاطاً بالسلب أو يُعطى نقاطاً عقابية .

على سبيل المثال ، إذا شعر الرجل بالجرح أو شعر أنه غير محبوب لأن زوجته قد فشلت فى تقدير شىء ما قام به ، فإنه يشعر بأنه من المُبَرَّر أن يخصم النقاط التى كانت قد ربحتها . فإذا كانت قد أعطت عشرة ، ربما يكون رد فعلها نحوها سلب نقاطها العشر ، حين يشعر بأنه مجروح من قِبَلِهَا . وإذا كان مجروحاً أكثر فربما يعطيها حتى عشرين نقطة بالسالب . ونتيجة لذلك فإنها الآن مدينة له بعشر نقاط ، بينما كان لديها من قبل عشر نقاط .

هذا مربك جداً للمرأة . ربما تكون قد أعطت ما يساوى ثلاثين نقطة ، وفى لحظة غضب واحدة يسلبها ذلك . وهو يشعر فى ذهنه بأنه من المسوغ ألا يعطيها أى شيء لأنها مدينة له . إنه يظن ذلك عدلاً . ربما يكون هذا عدلاً رياضياً ، ولكنه فى الواقع ليس عدلاً .

إن النقاط العقابية مدمرة للعلاقات . إنها تجعل المرأة تشعر بأنها غير مُقَدَّرَةٍ حق قدرها وأنّ الرجل أقل عطاء . وإذا أنكر فى ذهنه كل الدعم الودى الذى بذلته ، عندما تعبر عن بعض السلبيات ، وهذا محتم أن يحدث أحياناً ، فإنه حينئذ يفقد حافزه إلى البذل . إنه يصبح سلبياً . هذا الاستبصار الخامس له تطبيقات عملية لكل من الرجال والنساء .

بالنسبة إلى الرجال : تذكر أن النقاط الجزائية غير عادلة ولا تفيد . فى اللحظات التى تشعر فيها بعدم الحب ، أو الجرح ، أو الألم ، اغفر لها وتذكر كل جميل كانت قد أعطته بدلاً من مجازاتها بإنكار كل ما فعلت . وبدلاً من عقابها ، اطلب منها الدعم الذى تريد ، وستعطيه لك . دعها تعرف بطريقة محترمة كيف جرحتها . ومن ثم أعطها الفرصة لتعتذر . وتذكر أن العقاب لا ينفع ! استشعر أنك أفضل حالاً بإعطائها الفرصة لتبذل ، وتذكر أن كل ما تحتاج إليه هو أنت . تذكر أنها زهرية - إنها لا تعرف ما تحتاج إليه أنت أو كيف جَرَحَتْكَ .

بالنسبة إلى النساء : تذكرى أن الرجل لديه ميل إلى إعطاء نقاط عقابية . وهناك طريقتان لحماية نفسك من هذا الأذى .

الطريقة الأولى هى أن تعرفى أنه مخطئ فى سلب نقاطك . دعيه يعرف بطريقة محترمة كيف تشعرين . فى الفصل التالى ستكتشفين أساليب للتعبير عن المشاعر السلبية والصعبة .

الطريقة الثانية هى أن تعرفى أنه يسلب النقاط عندما يشعر بأنه غير محبوب ومجروح وأنه يعيدها مباشرة حين يشعر بأنه محبوب ومدعوم . وكلما شعر بأنه محبوب أكثر فأكثر للأشياء الصغيرة التى يقوم بها فإنه بالتدريج سيعطى نقاطاً عقابية أقل وأقل . حاولى أن تفهمى الأساليب المختلفة التى يحتاج بها الحب حتى لا يتأذى كثيراً .

عندما تكونين قادرة على التعرف على الكيفية التى جُرح بها ، دعيه يعرف بأنكِ آسفة . والأكثر أهمية ، أعطه بعد ذلك الحب الذى لم يحصل عليه . إذا كان يشعر بأنه غير مُقَدَّر ، أعطه التقدير الذى يحتاج إليه . وإذا كان يشعر بالرفض أو التلاعب به ، أعطه التقبل الذى يحتاج إليه . وإذا كان يشعر بأنه غير مَوْثُوق به ، أعطه الثقة التى يحتاج إليها . وإذا كان يشعر بأنه مُسْتَهْجَنٌ ، أعطه الاستحسان الذى يحتاج إليه ويستحقه . عندما يشعر الرجل بأنه محبوب فسيتوقف عن إعطاء النقاط العقابية .

الجزء الأصعب فى العملية السابقة هو التعرف على سبب جرحه . عندما ينسحب الرجل إلى كهفه ؛ فإنه ، فى الغالب ، لا يعرف سبب جرحه . بعد ذلك ، حيث يعود ، فإنه عادة لا يتكلم عن ذلك . كيف للمرأة أن تعرف حقاً ما الذى جَرَحَ مشاعره ؟ إن قراءة هذا الكتاب وإدراك أن الرجال يحتاجون إلى الحب بطريقة مختلفة يعتبر بداية جيدة تعطيك ميزة لم تكن متوفرة للنساء من قبل .

الأسلوب الآخر الذى تستطيع بـه المـرأة أن تعلـم مـاذا حـدث يكون عن طريق التواصل . كما أشرت سابقاً ، كلما كانت المرأة قادرة أكثر على أن تنفتح وتبوح بمشاعرها بطريقة محترمة ، كان الرجل قادراً على أن يَتَعَلَمَ أن ينفتح وأن يبوح بجرْحِهِ وألمه .

كيف يمنح الرجال النقاط ؟

يعطى الرجال النقاط بطريقة مختلفة عن النساء . فى كل مرة تقدر المرأة ما يقوم به الرجل من أجلها ، يشعر هو بالحب ويعطيها نقطة بالمقابل . وللمحافظة على النتيجة متعادلة فى العلاقة ، فإن الرجل حقيقة لا يطلب أى شىء سوى الحب . والنساء لا يدركن قوة حبهن وفى أوقات كثيرة يُحَاولنَ دون ضرورة أن يَنَلْنَ حب الرجل بتقديم أشياء إضافية له أكثر مما يُردْن أن يفعلن .

وعندما تقدر المرأة ما يفعل الرجل من أَجلها ، فإنه يحصل على الكثير من الحب الذى يحتاج إليه . تذكرى ، الرجال يحتاجون بصورة أولية إلى التقدير . ومن المؤكد أنّ الرجل أيضاً يطلب مساواة فى المشاركة من قبل المرأة فى القيام بالواجبات المنزلية فى الحياة اليومية ، ولكن إذا لم يكن مُقَدَّراً حق قدره ، فإن مساهمتها لا معنى لها تقريباً وغير مهمة تماماً بالنسبة إليه .

من المؤكد أنّ الرجل أيضاً يطلب مساواة فى المشاركة من قبل المرأة فى القيام بالواجبات المنزلية فى الحياة اليومية ، ولكن إذا لم يكن مُقَدَّراً حق قدره ، فإن مساهمتها لا معنى لها تقريباً وغير مهمة تماماً بالنسبة إليه .

بطريقة مشابهة ، لا تستطيع المرأة أن تقدر الأشياء الكبيرة التى يقوم بها الرجل من أجلها إلا إذا كان يقوم بالكثير من الأشياء الصغيرة . فالقيام بالكثير من الأشياء الصغيرة يشبع حاجتها الأولية إلى أن تشعر بأنها تلقى الرعاية ، والتفهم ، والاحترام .

ورد الفعل الودى الذى تقوم به المرأة نحو تصرفه يعتبر مصدراً رئيسياً للحب بالنسبة إلى الرجل . فهو لديه خزان حب أيضاً ، ولكن ليس من الضرورى أن يمتلئ بما تقوم به من أجله . فهو بدلاً من ذلك يمتلئ بكيفية رد فعلها أو كيفية شعورها نحوه .

عندما تقوم المرأة بإعداد وجبة للرجل فهو يعطيها نقطة واحدة أو عشر نقاط ، اعتماداً على كيفية شعورها نحوه . فإذا كانت المرأة مستاءة سراً من الرجل ، فالوجبة التى تقوم بطبخها له ستعنى القليل بالنسبة إليه . وهو ربما يعطى نقاطاً بالسالب لأنها كانت تستاء منه . وسر إشباع الرجل يكمن فى تعلم التعبير عن الحب من خلال مشاعرك ، وليس بالضرورة من خلال أفعالك .

بلغة فلسفية ، عندما تشعر المرأة بالحب ، فسيعبر سلوكها آلياً عن ذلك الحب . وعندما يعبر الرجل عن نفسه بأسلوب ودى ، فستتبع مشاعره ذلك آلياً ويصبح أكثر حباً .

حتى ولو كان الرجل لا يشعر بحبه للمرأة ، فإنه لا يزال يستطيع أن يقرر القيام بشىء ودى لها . فإذا تلقت وقدرت عرضه ، عندها سيبدأ يشعر بحبه لها مرة أخرى . " الفعل " أسلوب ممتاز يشحن مضخة الحب عند الرجل .

ولكن النساء مختلفات جداً . فالمرأة لا تشعر عادة بأنها محبوبة إذا كانت لا تلقى الرعاية ، أو التفهم ، أو الاحترام . واتخاذ قرار القيام بشىء أفضل لشريكها لن يساعدها لتشعر بأنها أكثر حباً . بدلاً من ذلك ربما يؤدى إلى إشعال استيائها . وعندما لا تشعر المرأة

بمشاعرها اللطيفة ، فإنها تحتاج إلى أن تركز طاقاتها مباشرة على علاج مشاعرها السلبية وبالتأكيد ليس على القيام بالمزيد .

يحتاج الرجل إلى أن يحدد أولويات " سلوكيات الحب " لأن هذا سيضمن أن حاجات الحب لدى شريكته قد أشبعت . هذا سيفتح قلبها وسيفتح أيضاً قلبه لشعور أكبر بالحب . وقلب الرجل ينفتح بمجرد أن ينجح فى إرضاء المرأة .

والمرأة تحتاج إلى أن تحدد أولويات " اتجاهات ومشاعر الحب " التى ستضمن أن حاجات الحب لدى شريكها مُشْبَعَة . وبمجرد أن تتمكن المرأة من التعبير عن اتجاهات ومشاعر حب نحو الرجل ، فسيشعر بأنه محفز لأنْ يبذل أكثر . وقلب المرأة ينفتح أكثر عندما تكون قادرة على الحصول على الدعم الذى تحتاج إليه .

النساء أحياناً لا يَعِين متى يحتاج الرجل إلى الحب حقاً . فى مثل هذه الأوقات تستطيع المرأة أن تحرز عشرين أو ثلاثين نقطة . هذه بعض الأمثلة :

كيف تسجل النساء نقاطاً كبيرة مع الرجال ؟

ما يحدث	النقاط التى يمنحها
١. يرتكب خطأ ولا تقول : " لقد أخبرتك بذلك " أو تقدم نصحاً .	١٠ - ٢٠
٢. يتسبب فى خيبة أملها ولا تقوم بمعاقبته .	١٠ - ٢٠

ما يحدث	النقاط التى يمنحها
٣. يضل الطريق وهو يقود السيارة ولا تقوم بالتهويل مما حدث .	١٠ ـ ٢٠
٤. يضل الطريق وتنظر إلى الجانب الإيجابى فى الحادثة وتقول : " ما كان بإمكاننا أن نشاهد منظر الغروب الجميل لو أننا سلكنا الطريق المباشر " .	٢٠ ـ ٣٠
٥. ينسى أن يحضر شيئاً ما وتقول : " لا بأس . هل تحضره فى المرة القادمة عندما تخرج ؟ "	١٠ ـ ٢٠
٦. ينسى أن يحضر شيئاً ما للمرة الثانية وتقول بصبر وتحمل مفعم بالثقة : " لا بأس . هل ستحضره ؟ " .	٢٠ ـ ٣٠
٧. عندما تجرحه وتفهم ألمه ، تعتذر وتعطيه الحب الذى يحتاج إليه .	١٠ ـ ٤٠
٨. تطلب دعمه ويرفض ، ولا تتألم لرفضه ولكن تثق بأنه سيفعل لو كان قادراً . فهى لا ترفضه أو تستهجنه .	١٠ ـ ٢٠
٩. مرة أخرى تطلب دعمه ويرفض مرة أخرى . ولا تعتبره مخطئاً ولكن تقبل إمكانياته فى ذلك الوقت .	٢٠ ـ ٣٠

ما يحدث	النقاط التى يمنحها
١٠. تطلب دعمه دون أن تكون مُلِحَّةً عندما يفترض أن النتيجة متعادلة .	١ ـ ٥
١١. تطلب دعماً دون أن تكون مُلِحَّةً عندما تكون متضايقة أو عندما يعرف بأنها قد أعطت أكثر .	١ ـ ٣٠
١٢. عندما ينسحب لا تجعله يشعر بالذنب .	١٠ ـ ٢٠
١٣. عندما يعود من كهفه ترحب به ولا تعاقبه أو ترفضه .	١٠ ـ ٢٠
١٤. عندما تعتذر عن خطأ وتتلقى ذلك بحب وتقبل وغفران . كلما كان الخطأ الذى ارتكبه أكبر كانت النقاط التى يعطيها أكثر .	١٠ ـ ٥٠
١٥. عندما يطلب منها أن تقوم بعمل شىء ما ترفض دون أن تقدم قائمة بالأسباب التى تجعلها لا تستطيع القيام بذلك .	١ ـ ١٠
١٦. عندما يطلب منها أن تفعل شيئاً ما وتقول : " نعم " وتبقى فى مزاج جيد .	١ ـ ١٠
١٧. عندما يريد أن يتصالح معها بعد مخاصمة ويبدأ بعمل أشياء صغيرة من أجلها وتبدأ بتقديره مرة أخرى .	١٠ ـ ٣٠

ما يحدث	النقاط التى يمنحها
١٨. تكون سعيدة لرؤيته حين يعود إلى البيت .	١٠ - ٢٠
١٩. تشعر بعدم التأييد وبدلاً من التعبير عن ذلك تذهب إلى غرفة أخرى وتستعيد توازنها ثم تعود بقلب أكثر اتزاناً وحباً .	١٠ - ٢٠
٢٠. تتغاضى فى المناسبات الخاصة عن أخطائه التى يمكن عادة أن تضايقها .	٢٠ - ٤٠
٢١. تستمتع حقاً وهى معه .	١٠ - ٤٠
٢٢. ينسى أين وضع مفاتيحه ولا تنظر إليه وكأنه شخصاً لا يستطيع تحمل المسئولية .	١٠ - ٢٠
٢٣. تكون لبقة أو لطيفة فى التعبير عن كرهها أو خيبة أملها من مطعم أو فيلم عندما تخرج معه فى موعد .	١٠ - ٢٠
٢٤. لا تقدم نصحاً عندما يقود السيارة أو يحاول إيقافها ثم تُشعره بالامتنان حين الوصول .	١٠ - ٢٠
٢٥. تطلب دعمه بدلاً من التركيز على الأخطاء التى ارتكبها .	١٠ - ٢٠

النقاط التى يمنحها	ما يحدث
١٠ - ٤٠	٢٦. تبوح بمشاعرها السلبية بأسلوب مُتّزن دون لوم ، أو رفض ، أو دون أن تكون مستهجنة له .

متى تستطيع النساء تسجيل نقاط كبيرة مع الرجال ؟

كل مثال من الأمثلة السابقة يبين كيف يدون الرجال النقاط بطريقة مختلفة عن النساء . ولكن المرأة ليست مطالبة بكل ما سبق . هذه القائمة توضح تلك الأوقات التى يكون فيها الرجل فى غاية الحساسية . فإذا استطاعت أن تكون تدعيمية فى إعطائه ما يحتاج إليه فسيكون كريماً للغاية فى منح النقاط .

كما أشرت فى الفصل السابع ، فإنّ قدرة المرأة على بذل الحب فى الأوقات الصعبة تتفاوت مثل الموجة . عندما تكون قدرة المرأة على بذل الحب فى ازدياد (خلال الحركة الصاعدة لموجتها) يكون هذا هو الوقت الذى تستطيع فيه أن تسجل عدة نقاط إضافية . ويجب ألا تتوقع من نفسها أن تكون بذلك القدر من الحب فى أوقات أخرى .

وكما أن قدرة المرأة على بذل الحب تتفاوت ـ فحاجة الرجل إلى الحب تتفاوت . فى كل واحد من الأمثلة السابقة ، لا يوجد مقدار محدد من النقاط التى يمنحها الرجل . بدلاً من ذلك هناك مدى تقريبى ؛ عندما تكون حاجته إلى حبها أعظم فهو يميل إلى إعطائها نقاطاً أكثر .

على سبيل المثال ، إذا كان قد ارتكب خطأ وهو يشعر بالإحراج أو الأسى ، أو الخجل ، فهو عندئذ بحاجة أكبر إلى حبها ؛ وهو بالتالى يعطى نقاطاً أكثر إذا كانت استجابتها تدعيمية . وكلما كان الخطأ أكبر ، كانت النقاط التى يعطيها لها مقابل حبها أكثر . وإذا لم يتلق حبها فهو يميل إلى منحها نقاطاً عقابية بحسب مقدار حاجته إلى حبها . وإذا شعر بأنه مرفوض نتيجة لغلطة كبرى فربما يعطيها الكثير من النقاط العقابية .

إذا كان الرجل قد ارتكب خطأً وهو يشعر بالإحراج أو الأسى ، أو الخجل ، فهو عندئذ بحاجة أكبر إلى حبها ... وكلما كان الخطأ أكبر ، كانت النقاط التى يعطيها لها مقابل حبها أكثر .

ما الذى يجعل الرجال فى موقف دفاعى ؟

ربما يصبح الرجل غاضباً جداً من المرأة عندما يكون قد ارتكب خطأً وتكون المرأة متضايقة . وانزعاجه يتناسب مع حجم خطئه . فالخطأ البسيط يجعله أقل دفاعية ، بينما الخطأ الكبير يجعله أكثر دفاعية . أحياناً تتساءل النساء لماذا لا يعتذر الرجل من أجل خطأ كبير ؟ والجواب هو أنه خائف من ألا يُغفر له . فمن المؤلم جداً أن يعترف بأنه قد خذلها بطريقة ما . وبدلاً من أن يعتذر ربما يصبح غاضباً منها لكونها متضايقة ويعطيها نقاطاً عقابية .

عندما يكون الرجل فى حالة سلبية ، عامليه مثل عاصفة عابرة وانحنى لها .

عندما يكون الرجل فى حالة سلبية ، واستطاعت المرأة أن تعامله مثل عاصفة عابرة فتنحنى ، بعد أن تمر العاصفة سيعطيها الكثير من النقاط الإضافية من أجل أنها لم تجعله يبدو مخطئاً أو أنها لم تحاول تغييره . وإذا حاولت أن توقف العاصفة فَسَيُحْدِثُ ذلك دماراً ، وسيلومها على تدخلها .

هذا استبصار جديد بالنسبة إلى كثير من النساء لأنه على سطح الزهرة عندما تكون زهرية ما متضايقة فالزهريات لا يتجاهلنها أو يفكرن فى التجنب . العاصفة غير موجودة على سطح الزهرة . وعندما تكون زهرية ما متضايقة فجميع الزهريات ينهمكن مع بعضهن ويحاولن أن يفهمن ما يضايقها بطرح أسئلة عديدة . وعندما تمر العاصفة على سطح المريخ يحاول كل واحد أن يجد خندقاً ويختبئ .

عندما يمنح الرجال الكثير من النقاط

من المريح جداً أنْ تفهم النساء أنّ الرجال يسجلون النقاط بطريقة مختلفة . وحقيقة أن الرجال يعطون نقاطاً عقابية مربكة جداً للنساء ولا تجعل الأمر مأموناً عند البوح بالمشاعر . بالتأكيد ، سيكون الأمر رائعاً لو أن كل الرجال يستطيعون أن يدركوا مدى جور النقاط العقابية ويتغيرون بين عشية وضحاها - ولكن التغير يأخذ وقتاً . ولكن ما يمكن أن يطمئن المرأة هو أن تعرف أنه مثلما يعطى الرجل بسرعة النقاط العقابية فإنه أيضاً يستردها .

والرجل الذى يعطى نقاطاً عقابية يشبه المرأة التى تشعر بالاستياء حين تعطي أكثر مما يفعل هو . تقوم هى بخصم نقاطه من نقاطها وتعطيه صفراً . فى مثل هذه الأوقات يستطيع الرجل فقط

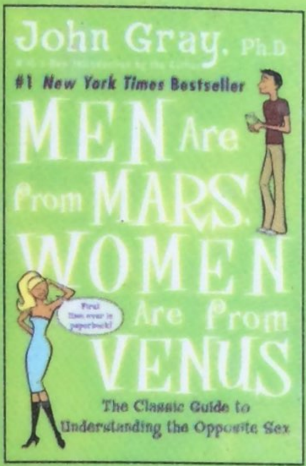
أن يكون متفهماً أنها مريضة بأنفلونزا الاستياء ويعطيها المزيد من الحب .

وبطريقة مشابهة ، عندما يعطى الرجل نقاطاً جزائية ، تدرك المرأة أن لديه حالته الخاصة من أنفلونزا الاستياء . إنه يحتاج إلى المزيد من الحب لكى يصبح فى حال أفضل . ونتيجة لذلك ، يعطيها الرجل مباشرة نقاطا إضافية لتعديل النتيجة .

وعن طريق تعلم كيف تسجلين نقاطاً أفضل مع الرجل ، يكون لدى المرأة ميزة جديدة لتدعيم رجلها عندما يبدو مبتعداً ومتألماً . فبدلاً من القيام بالأشياء الصغيرة من أجله (من قائمة ١٠١ أسلوب لتسجيل النقاط مع المرأة صفحة ٢٧٠) ، والذى يمكن أن ترغب فيه ، تستطيع هى أن تركز طاقتها بنجاح أكثر على إعطائه ما يريد (كما هو موضح فى كيف تستطيع المرأة أن تسجل نقاطاً أكثر مع الرجل ، صفحة ٢٩٧) .

تَذكُّر اختلافاتنا

يستطيع كل من الرجال والنساء أن يستفيدوا بدرجة عظيمة عندما يتذكرون أننا ندون النتائج بطرق مختلفة . وتحسين العلاقة لا يقتضى طاقة أكبر مما نبذل وليس من الواجب أن تكون صعبة للغاية . فالعلاقات منهكة حتى نتعلم كيف نوجه طاقاتنا فى السبل التى يستطيع شريكنا أن يقدرها بالكامل .





انهمك بجدية في قراءة أكثر الكتب شهرة في مجال العلاقات الإنسانية!

في يوم ما تقابل أهل المريخ وأهل الزهرة ووقعوا في الحب وأقاموا علاقات سعيدة معاً لأنهم احترموا اختلافاتهم وتقبلوها. ثم هبطوا إلى كوكب الأرض وأصيبوا بالنسيان: نسوا أنهم من كوكبين مختلفين.

بالنظر إلى اعتماده على سنوات من الاستشارات الناجحة للأفراد والمتزوجين، فإن كتاب الرجال من المريخ، النساء من الزهرة ساعد ملايين المتزوجين على تحويل علاقاتهم إلى الأفضل. يعتبر هذا الكتاب الآن من الكلاسيكيات الحديثة، ولقد ساعد هذا الكتاب - الظاهرة - الرجال والنساء على إدراك اختلافاتهم فعلياً وكذلك على فهم كيفية التواصل بطريقة لا تثير الصراعات وتخلق الحميمية في كل فرصة ممكنة.

«كتاب قيّم ضروري بشدة للجميع. إنه إسهام في فهم أساليب التواصل للرجال والنساء».

- هارفيل هندريكس» مؤلف كتاب: "Getting the Love You Want"

www.marsvenus.com

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

6 281072 019242
282202215

Quill